

# **Arki Suomessa ja Japanissa**

## **Visuaalisen kulttuurintutkimuksen, ruokakulttuurin ja kotitaloustieteen kohtaamisia ruokakuvissa**

Helsingin yliopisto  
Kasvatustieteellinen tiedekunta  
Kotitalousopettajan opintosuunta  
Pro gradu -tutkielma  
Huhtikuu 2021  
Millie Huovinen

Ohjaaja: Päivi Palojoki



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen		Laitos - Institution - Department Kasvatustieteen osasto	
Tekijä - Författare - Author Millie Huovinen			
Työn nimi - Arbetets titel Arki Suomessa ja Japanissa – Visuaalisen kulttuurintutkimuksen, ruokakulttuurin ja kotitaloustieteen kohtaamia ruokakuvissa			
Title Everyday life in Finland and Japan – Encounters between visual cultural research, food culture and home economics in food images			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitalousopettajan opintosuunta			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Päivi Palojoki		Aika - Datum - Month and year 04 / 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 78 s
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>Ruokaan liittyy monia sosiaalisia käytänteitä ja symbolisia merkityksiä, jotka ovat kulttuurisidonnaisia erottaen ja yhdistäen kulttuurin jäseniä. Ruokakulttuureja tutkimalla voidaan ymmärtää syvällisemmin kyseisen maan yhteiskuntaa, kulttuurin syvärakenteita sekä maan historiaa. Kulttuurin jatkuvasti muuttuessa yhteiskunnan mukana, myös ruokakulttuuri ja sen ilmenemismuodot uusiutuvat. Viestintäteknologian vallatessa alaa sosiaalisen kanssakäymisen muotona, myös ruokakulttuurit siirtyvät enenevässä määrin sosiaaliseen mediaan ruokakuvien toimiessa kommunikaation välineinä. Tämä tutkimus sijoittuu kulttuurien tutkimuksen, visuaalisen kulttuurin tutkimuksen sekä ruokakulttuurin tutkimuksen kentälle. Tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä löytämään sosiaalisen median ruokakuvista suomalaiselle ja japanilaiselle ruokakulttuurille tyypillisiä piirteitä. Tutkimusaineiston koostuessa kuvallisesta materiaalista, on myös hedelmällistä tarkastella millaisia esteettisiä sisältöjä ruokakuvat pitävät sisällään sekä miten kuvan asetteluun ja sisältöön vaikuttaa se, että ruokakuvat on tuotettu sosiaaliseen mediaan julkaistaviksi. Tutkimuksessa painottuu kulttuurihistoriallinen ote suomalaista ja japanilaista ruokakulttuuria kaikkein eniten muovanneena tekijänä.</p> <p>Tutkimusaineisto koostui 6 henkilön tuottamista ruokakuvista, joita oli yhteensä 30 kpl. Puolet tutkimushenkilöistä sekä ruokakuvista edustivat suomalaista ruokakulttuuria ja puolet japanilaista ruokakulttuuria. Kuvien analysoinnin tukena käytettiin tutkimushenkilöiden omia kommentteja valitsemistaan ruokakuvista. Kyseessä on laadullinen tutkimus, jossa aineistoa analysoitiin sisällön analyysin keinoin. Sisällön analyysiä yhdisteltiin semioottiseen kuva-analyysiin, jossa todellisuutta tulkitaan kuvissa esiintyvien merkkien ja koodien perusteella. Vielä marginaalisempaa sosiosemiotiikan näkökulmaa edustaa tutkimusaineiston sosiaalinen luonne osana sosiaalisen median kommunikointitapoja.</p> <p>Pienestä tutkimusaineistosta huolimatta, tutkimus antoi viitteitä tyypillisistä elementeistä, joita suomalaisessa ja japanilaisessa ruokakulttuurissa esiintyy. Niitä ovat tyypilliset raaka-aineet, ruoka-annokset, ruoanvalmistustavat ja estetiikkakäsitykset. Suomalaisessa ruokakulttuurissa korostui yksinkertaiset ruokalajit, jotka ovat ottaneet runsaasti vaikutteita muista maista. Japanilaisessa ruokakulttuurissa korostui perinteiden säilyttäminen ja kotimaisten raaka-aineiden käyttö.</p>			
Avainsanat - Nyckelord ruokakulttuuri, visuaalinen kulttuurintutkimus, ruoan estetiikka			
Keywords food culture, visual cultural studies, food aesthetics			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, käyttäytymistieteet / Minerva			



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		Laitos - Institution - Department Education	
Tekijä - Författare - Author Millie Huovinen			
Työn nimi - Arbetets titel Arki Suomessa ja Japanissa – Visuaalisen kulttuurintutkimuksen, ruokakulttuurin ja kotitaloustieteen kohtaamia ruokakuviassa			
Title Everyday life in Finland and Japan – Encounters between visual cultural research, food culture and home economics in food images			
Oppiaine - Läroämne - Subject Home economics			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Päivi Palojoki		Aika - Datum - Month and year 04 / 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 78 pp.
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>Food is associated with many social practices and symbolic meanings that are culturally bound, separating and connecting members of culture. By studying food cultures, one can gain a deeper understanding of the society of the country in question, the deep structures of the culture and the history of the country. As culture constantly changes with society, so does food culture and its manifestations. As communication technology takes over the sector as a form of social interaction, food cultures are also increasingly shifting to social media as food images serve as a means of communication. This research falls into the fields of cultural research, visual culture research, and food culture research. The aim of the study is to try to find features typical of Finnish and Japanese food culture in social media food images. As the research material consists of a list of pictorial materials, it is also rewarding to look at the aesthetic content that food images contain and how the layout and content of the image are affected by the fact that the food images have been produced for publication in social media. The study emphasizes the cultural-historical approach as the factor that has most shaped Finnish and Japanese food culture.</p> <p>The research material consisted of food images produced by 6 people, of which there were a total of 30. Half of the research subjects and food images represented Finnish food culture and half Japanese food culture. To support the analysis of the images, the subjects' own comments on the food images of their choice were used. This is a qualitative study in which the material was analyzed by means of content analysis. Content analysis was combined with semiotic image analysis, in which reality is interpreted based on the characters and codes present in the images. An even more marginal aspect of socio-semiotics is represented by the social nature of the research material as part of the ways in which people communicate in social media.</p> <p>Despite the small research data, the research provided indications of typical elements that occur in Finnish and Japanese food culture. These include typical ingredients, food rations, cooking methods, and aesthetic perceptions. In Finnish food culture, emphasis was placed on simple dishes that have taken a lot of influence from other countries. Japanese food culture emphasized the preservation of traditions and the use of domestic raw materials.</p>			
Avainsanat - Nyckelord ruokakulttuuri, visuaalinen kulttuurintutkimus, ruoan estetiikka			
Keywords food culture, visual cultural studies, food aesthetics			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited City Centre Campus Library/Behavioural Sciences/Minerva			

# Sisällys

1	JOHDANTO .....	1
2	KULTTUURIEN JA KUVIEN TUTKIMUS .....	4
	2.1 Kulttuurintutkimuksen lähtökohtia .....	5
	2.2 Visuaalisen kulttuurin tutkimus.....	7
	2.3 Viestintäteknologia ruokakulttuurin välittäjänä .....	11
3	SUOMALAINEN JA JAPANILAINEN RUOKAKULTTUURI.....	17
	3.1 Suomalainen ruokakulttuuri .....	17
	3.2 Japanilainen ruokakulttuuri .....	22
	3.3 Ruoan estetiikka .....	26
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	31
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	32
	5.1 Aineiston keruu .....	32
	5.2 Aineiston analyysi .....	34
6	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA.....	39
	6.1 Kuvat ruokakulttuurin ilmentäjinä .....	39
	6.1.1 Suomalaiset ruokakuvat.....	39
	6.1.2 Japanilaiset ruokakuvat.....	47
	6.2 Ruokakuvien estetiikka .....	56
	6.2.1 Suomalaiset ruokakuvat.....	56
	6.2.2 Japanilaiset ruokakuvat.....	58
	6.3 Tulosten yhteenveto .....	59
7	LUOTETTAVUUS .....	62
8	POHDINTA .....	67
	LÄHTEET .....	70

## TAULUKOT

Taulukko 1. Aineiston ruokavalokuville asetetut valintaperusteet.....	33
Taulukko 2. Suomalainen ruokakulttuuri: Liha ja kalaruoat. ....	40
Taulukko 3. Suomalainen ruokakulttuuri: Kasvisruoat.....	43
Taulukko 4. Suomalainen ruokakulttuuri: Leivonta.....	45
Taulukko 5. Japanilainen ruokakulttuuri: Merenelävät ja kalaruoat. ....	48
Taulukko 6. Japanilainen ruokakulttuuri: Liharuokat. ....	51
Taulukko 7. Japanilainen ruokakulttuuri: Kasvisruoat. ....	54

# 1 Johdanto

Ravinnolla on keskeinen merkitys elämän jatkumiselle, jonka lisäksi ruoalla on moniulotteinen kulttuurinen ja sosiaalinen merkitys useimmissa kulttuureissa. Ruoka voidaan nähdä muun muassa rituaalisena, symbolisena, materialistisena tai taloudellisena ympäröivän kulttuurin ilmentymänä (Ashley, Hollows, Jones ja Taylor, 2004, s. 27). Arkemme kietoutuu ruoan ympärille monin tavoin, esimerkiksi ruoanvalmistuksen, ravintolassa syömisen, sosiaalisen median, television ruoanlaitto-ohjelmien ja sosiaalisten tilanteiden kautta. Ruoka on erottamaton osa ihmisyyttä ja kulttuuria sekä olennainen osa kotitaloustieteellistä tutkimusta.

Tässä tutkimuksessa tarkastelen suomalaista ja japanilaista ruokakulttuuria visuaalisen kulttuurintutkimuksen keinoin. Aineistona on suomalaisen ja japanilaisen ruokakulttuurin piirissä tuotettuja valokuvia ruoasta. Pyrin tunnistamaan näiden kahden ruokakulttuurin ominaispiirteitä kuvan tulkinnan metodologiaa apuna käyttäen. Keskityn etenkin niihin ruokakulttuurin visuaalisiin elementteihin, joita kuvissa esiintyy ilmentäen kyseisen kulttuurin kulttuurihistoriaa, estetiikkakäsityksiä ja mahdollisia symbolisia merkityksiä.

Tutkimuksessa näyttäytyy kulttuurihistoriallinen sekä -antropologinen ote, jota sovellan kotitaloustieteelliseen tutkimuskohteeseeni. Kulttuurihistoria on kiinnostunut tutkimaan kulttuurin historiallisia piirteitä ja tapahtumia sekä niiden yhteyttä yhteiskuntaan ja siinä elävien ihmisten sosiaaliseen maailmaan. Kaikkien ihmistä tutkivien tieteenalojen yläkäsite on antropologia, joista kulttuuriantropologia keskittyy kulttuuristen piirteiden tutkimiseen. Siinä voidaan vertailla eri kulttuureja ja niiden yhteiskuntamuotoja keskenään, rakentaaksemme ymmärrystä maailmasta ja sen monitahoisista ilmiöistä

Kulttuurilla tarkoitetaan ihmisten tapoja elää elämäänsä, olla vuorovaikutuksessa muiden yksilöiden kanssa ja etsiä omalle elämälleen merkitystä. Kulttuurinen tieto, arvot, uskomukset ja toimintatavat välitetään eteenpäin sanallisesti tai sanattomasti siinä yhteisössä, jossa jaetaan yhteinen historia, elinympäristö, kieli

tai muu sosiaalinen pääoma. Kulttuuri ei periydy biologisesti vaan se muodostuu, uusiutuu ja kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten yhteisön jäsenten kanssa. (Kouri, 2015, s. 15.) Ihmiset ovat keksineet elinympäristönsä haasteisiin erilaisia ratkaisuja ja nämä yhteisöjen muotoutuneet toimintatavat ovat ne tekijät, jotka synnyttävät kulttuurin. Elinympäristöön luetaan mukaan myös muut ihmiset, eli sosiaalinen ympäristö. Kulttuurin kanssa käsi kädessä kulkee aika ja historia, jotka ilmentävät kulttuurin yleisiä piirteitä tietyssä ajassa. Voidaan nähdä, että jokaisella yksilöllä on vastuu oman aikansa kulttuurista, eli siitä mihin suuntaan kulttuuri muotoutuu. (Immonen, 2002, s. 17.)

Kulttuuriset muutokset näkyvät myös ruokakulttuurissa, joka onkin muuttunut monin tavoin esihistorialliselta kaudelta. Ymmärtääksemme nykyisiä ruokakulttuureja, tulee ymmärtää niitä historiallisia piirteitä ja olosuhteita, joista ruokakulttuurit ovat syntyneet. Ruoka ja sen symboliset merkitykset auttavat ymmärtämään myös kulttuurin syvärakenteita (Mäkelä, 2003, s. 36). Suomalaista ruokakulttuuria leimaa maatalousyhteiskunnan talonpoikaiselämään liittyvät perinteet, kuten yksinkertaiset raaka-aineet ja ruoanvalmistusmenetelmät sekä runsas vilja- ja maitotuotteiden käyttö. Yksinkertaisuus ja maalaisromantiikka liitetään olennaisena osana suomalaiseen ruokakulttuuriperinteeseen edelleen, vaikka suomalainen ruokakulttuuri on sotien jälkeen saanut runsaasti vaikutteita muista ruokakulttuureista ympäri maailmaa. Arkinen kotiruoka saattaa nykyään olla useammin italialaista pastaa, amerikkalaisia burgereita tai japanilaista sushia kuin perinteisiä suomalaisia ruokia kuten karjalanpaistia tai silakkapihvejä.

Japanilainen ruokaperinne on muovautunut omaleimaiseksi muun muassa pitkien historiallisten ajanjaksojen aikana, jolloin Japani on sulkeutunut muulta maailmalta lähes täysin. Monilla ruoanvalmistusmenetelmillä on vuosisatoja pitkät perinteet, joita pidetään voimissaan erilaisten rituaalien ja käsityöläisammattien muodossa. Ruokakulttuuriin ovat vaikuttaneet sekä buddhalaisuus että kristinusko etenkin raaka-aineiden käytön osalta. Kristinusko ja maan länsimaalaistuminen juurruttivat lihansyönnin ruokakulttuuriin, joka oli aiemmin perustunut lähes täysin mereneläville ja kasvikunnan tuotteille. Japanilaisessa ruokakulttuurissa läsnä ovat samat ihanteet kuin japanilaisessa taiteessakin. Suurin osa ruoan nautinnosta saadaan katsomalla kauniisti aseteltua ruoka-annosta, jonka

estetiikkakäsitys vastaa japanilaisen taiteen kauneusihanteita. Ulkoisen kauneuden lisäksi ruoan maun tulee myös vastata japanilaista perinnettä.

Tämän päivän ruokakulttuuria tutkittaessa emme voi sivuuttaa teknologian vaikutusta kulttuuriseen muutokseen. Tämä näkyy myös tutkimusaineistossani, joka muodostuu sosiaaliseen mediaan postatuista ruokakuvista. Haverin (2009, s. 47) mukaan nykyihmisen historia on kietoutunut voimakkaasti erilaisten teknologioiden ympärille, joilla on arjessamme monenlaisia rooleja ja merkityksiä. Sosiaalisen median rooli ihmisen elämässä vaikuttaa muun muassa siihen, minkälaisia kuvia tuotetaan, tallennetaan ja kulutetaan.

Häkkisen (2017, s. 85) mukaan myös kommunikointitapamme ovat muuttuneet entistä kuvallisemmiksi teknologian käytön lisääntymisen myötä ja kuvista on tullut tärkeä osa päivittäistä vuorovaikutusta. Sosiaalinen media on vaikuttanut kommunikointitapoihimme ja sen myötä kulttuurillisiin muutoksiin myös ruokakulttuurin osalta. Viestintäteknologia on osa ihmisten päivittäistä elämää yhä enemmän, jonka avulla voidaan jakaa kokemuksia ruokaan liittyen imien samalla vaikutteita muilta sosiaalisen median käyttäjiltä. Ympäröivä kulttuuri, sen historia ja muutokset konkretisoituvat lautasella muun muassa raaka-ainevalintoina ja estetiikkakäsityksinä.

Ruokakulttuurintutkimus on kokonaisuudessaan erittäin laaja-alainen ja monimerkityksellinen ja onkin mahdotonta ottaa huomioon kaikkia tutkimukseen vaikuttavia piirteitä ja lähtökohtia. Ruoka ja siihen liittyvät merkitykset ovat erilaisia jokaisessa kulttuurissa, jokaiselle kulttuurin jäsenelle. Tämän vuoksi tämän tutkimuksen rajaaminen aukottomasti tiettyihin ruokakulttuurin elementteihin on mahdotonta. Tämän kotitaloustieteellisen tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä löytämään sosiaalisen median ruokakuvista suomalaiselle ja japanilaiselle ruokakulttuurille tyypillisiä kulttuurisia elementtejä, kuten tyypillisiä raaka-aineita, ruokaannoksia ja ruoan asettelun tapoja. Kiinnostavaa on myös pohtia 2020-luvun ruokakuvien yhteyttä Suomen ja Japanin kulttuurihistoriaan, miten maiden historialliset vaiheet näyttäytyvät esimerkiksi kuvien ateriakokonaisuuksissa ja esillepanossa.



## 2 Kulttuurien ja kuvien tutkimus

Kulttuurintutkimus sijoittuu antropologian tutkimusalueelle, jossa ihmistä tutkitaan kokonaisvaltaisesti useista eri näkökulmista. Tässä luvussa selvitän lyhyesti mitä kulttuurintutkimus on. Pyrin rakentamaan ymmärrystä siitä, millaisista tekijöistä kulttuuri rakentuu. Kulttuurihistoria ja siihen liittyvät tapahtumat ja traditiot ovat muovanneet suomalaisen ja japanilaisen ruokakulttuurin nykyiseen muotoonsa, jonka vuoksi myös kulttuurihistoriallisen tutkimuksen teoreettinen kehys koskettaa tätä tutkimusta.

Kulttuurit muuttuvat jatkuvasti, joten myös kulttuurin ilmenemismuodot ja kommunikointitavat muuttuvat synnyttäen uusia toimintakulttuureja ja elämäntapoja. Esimerkiksi ruokakulttuurit ovat saaneet osakseen uusia visuaalisia ilmenemismuotoja sosiaalisen median eri kanavissa. Tämä tutkimus rajautuu kulttuurin tutkimuksesta toiseen laajaan kokonaisuuteen, visuaalisen kulttuurin tutkimukseen. Visuaalisen kulttuurin tutkimus pyrkii ymmärtämään monipuolistuvien teknologian palveluiden merkityksiä sosiaalisessa kanssakäymisessä ja ihmisten arkitodellisuudessa, jossa kuvan ja äänen avulla voidaan vastaanottajalle välittää huomattavasti monipuolisempia aistihavaintoja pelkän kirjoitetun tekstin sijaan.

Luvun loppupuolella tarkastelen viestintäteknologiaa ja sosiaalista mediaa ruokakulttuurin välittäjinä. Mitä enemmän sosiaalisen median parissa vietetään aikaa, sitä enemmän sen voidaan olettaa vaikuttavan sekä yksilöjen henkilökohtaiseen ruokakulttuuriin että laajemmin kokonaisen kansakunnan ruokakulttuuriin. Tutkimalla arkisia ruokakuvia 2020-luvulta, voidaan pyrkiä löytämään tälle ajalle tyypillisiä kuvallisia traditioita sekä tunnistamaan taustalla olevia historiallisesti muovautuneita kulttuuriperinteitä. Samalla arjen ruokakuvien tutkimuksen kautta muodostuu yhteys kotitaloustieteelliseen tutkimukseen.

## 2.1 Kulttuurintutkimuksen lähtökohtia

Kulttuurintutkimus kuuluu antropologian, eli ihmisiä tutkivan tieteenalan piiriin. Kourin (2015, s. 19) mukaan kulttuuriantropologiassa ihmistä tutkitaan sellaisena olentona, jonka on ollut mahdollista nimenomaan kulttuurinsa avulla levittäytyä ja sopeutua monenlaisiin ympäristöolosuhteisiin maapallolla ja luoda erilaisia yhteiskuntamuotoja, joilla on eroavaisuuksia ja samanlaisuuksia. Häkkinen (2017, s. 88) luonnehtii visuaalista antropologiaa omana tieteenhaaranaan. Siinä hyödynnetään lähdemateriaalina kuvaamista ja kuvien käyttöä tutkittaessa yhteiskuntaa ja sen erilaisia muotoja. Visuaalisen antropologian piirissä voidaan tutkia muun muassa kulttuurista identiteettiä tai symboliikkaa sisältävää käyttäytymistä. (Häkkinen, 2017, s. 88.) Tämä tutkimus toimii sekä kulttuuriantropologian että visuaalisen antropologian alueella, kun kuvallista materiaalia pyritään ymmärtämään nykyisen ruokakulttuurin ilmentäjänä japanilaisessa ja suomalaisessa kulttuurissa.

Nyky-yhteiskunnassa pyritään aiempaa monipuolisemmin yksilöiden ja kulttuurien väliseen tasa-arvoisuuteen ja avoimuuteen. Kulttuurintutkimus pyrkii tuottamaan lisää tietoa näistä lähtökohdista ja kehittämään yhteiskunnan moniäänisyyden tunnistamista sekä yksilöiden moninaisiin tarpeisiin vastaamista. Kulttuurintutkimusta tehdään Immosen (2002, s. 22) mukaan monilla eri aloilla useista eri näkökulmista, sillä kyse on hyvin kompleksisesta ja monitasoisesta järjestelmästä, jossa jokainen yksilö tulkitsee ja tuottaa kulttuuria itse omista lähtökohdistaan.

Immonen (2002, s. 21) selventää yksilön roolia kulttuurin muodostumisessa toteamalla kaikkien ihmisten olevan kulttuurillisesti ja historiallisesti muovautuneita siitä huolimatta, että teemme itsenäisiä ratkaisuja. Voidaankin nähdä, että kaikki toimintamme ja elämismaailmamme on kulttuuria ja kulttuurillisesti määräytynyttä. (Immonen, 2002, s. 21.) Korhosen (2002, s. 40) mukaan ”kulttuuri on ole-massa ihmisen omana tulkintaprosessina, ajatteluna ja traditiona.” Käsitysten, arvojen ja toiminnan kulttuurisidonnaisuus on läsnä kaikkialla: teknologiankäytös-sämme, ruoanvalmistustavoissamme ja kulutusvalinnoissamme. Räsänen (2015,

s. 205) mukaan yksilöiden elämäntavat muodostuvat makrokulttuurin sekä henkilökohtaisten osakulttuurien yhteisvaikutuksesta. Kulttuurin jäsenten henkilökohtaiset osakulttuurit puolestaan vaikuttavat makrokulttuurissa tapahtuviin muutoksiin. (Räsänen, 2015, s. 205.)

Kulttuurintutkimuksella voidaan pyrkiä vastaamaan ihmisten hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin sekä ymmärtää ja selittää kulttuurissa tapahtuvia muutoksia (Hämeenaho, Ylipulli ja Suopajarvi, 2018, s. 8, 12). Kourin (2015, s. 15) mukaan kulttuurintutkimuksen avulla saadaan lisää tietoa eri kulttuureista, perinteistä ja uskonnoista. Kulttuurintutkimuksen eri tutkimusmenetelmillä pyritään saavuttamaan syvempi ymmärrys siitä monitahoisesta maailmasta, jossa elämme. Kulttuurintutkimus auttaa ymmärtämään ihmisten toimintaa sekä tunnistamaan erilaisia elämäntapoja, toimintakulttuureita, arvojärjestelmiä ja hierarkioita sekä miten niiden olemassaolo ja muutokset vaikuttavat yksilöiden ja yhteisöiden toimintaan (Hämeenaho, Ylipulli ja Suopajarvi, 2018, s. 7).

Kulttuurintutkimus on kiinnostunut erilaisten kulttuuristen tuotteiden, niiden ilmenemismuotojen ja merkitysten tutkimisesta (Kouri, 2015, s. 15). Tutkimuksen keskiössä on ihmisten arki ja sen rakenteet sekä toiminnan taustalla olevat arvot ja asenteet. Tarkastelun kohteena ovat myös arvojen ja asenteiden sosiaaliset ja kulttuuriset merkitykset. Sosiaalinen todellisuus voidaan ymmärtää ihmisten itsensä luomina merkitysjärjestelminä, joihin lukeutuvat erilaiset mikrotason sosiaaliset käytännöt sekä laajemmat makrotason yhteiskunnalliset ilmiöt ja ideologiat. Ihmisten arkista toimintaa, valintoja ja niiden muutoksia pyritään ymmärtämään laajemmin keräämällä tietoa yksilöiden tavoista, arvoista ja tavoitteista. Kulttuurintutkimus pyrkii selittämään ja tunnistamaan toiminnan ja arvojen välistä yhteyttä sekä niiden ristiriitoja. (Hämeenaho, Ylipulli ja Suopajarvi, 2018, s. 7–8.)

Hämeenahon, Ylipullin ja Suopajarven (2018, s. 7) mukaan kulttuuriset ilmiöt ovat aina myös aikaan sidottuja, jonka vuoksi on tärkeää tutkia ilmiöiden ajallista monikerroksisuutta sekä historiallisia tapahtumia. Kulttuurillinen tieto rakentuu aika- ja paikka sidonnaisesti, jonka avulla yksilöt ja yhteisöt hahmottavat maailmaa ja selittävät omista lähtökohdistaan ympäröivää todellisuutta. Eri kulttuureissa on siis olemassa erilaista tietoa ja tietoperustoja ympäröivästä maailmasta.

(Hämeenaho, Ylipulli ja Suopajärvi, 2018, s. 7.) Kulttuurinen tieto on siis aina sosiaalisesti rakentunutta. Kulttuurillista tietoa siirretään eri aikoina sukupolvelta toiselle sosiaalisessa kanssakäymisessä, jonka vuoksi kulttuuri muovautuu jatkuvasti ja sen erilaiset piirteet kiinnittyvät elettyyn aikaan eri tavoin.

Kulttuuria tutkittaessa on miltei mahdotonta sivuuttaa kulttuuria muovanneet historialliset tapahtumat, sillä ne jättävät jälkensä kulttuuriin usein monin eri tavoin. Niiden merkitys kulttuurin ja yhteiskunnan rakentajina ymmärretään usein vasta pitkän ajan päästä tapahtumien jälkeen. Tällaisessa kulttuurihistoriallisessa tutkimuksessa yhdistyy siis historian- ja kulttuurintutkimus. Immosen (2002, s. 22) mukaan siinä pyritään selvittämään kulttuurin historiallisia piirteitä ja niiden yhteyttä ihmisten sosiaaliseen maailmaan. Oman aikansa aikakäsitys ja tapahtumat vaikuttavat kunkin ajan kulttuurin muodostumiseen. Kulttuurihistorian tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kulttuurin syvärakenteita ja niiden vaikutusta ihmisten ja yhteiskunnan toimintaan. (Immonen, 2002, s. 22–23.)

Kulttuurihistorian tutkimus on luonteeltaan dialoginen, jolla tarkoitetaan nykyisyyden ja menneen välistä dialogia; tutkijan nykyisyyden ja tutkimuskohteen eli menneen kohtaamista. Oleellista on, että tutkimus ei pelkästään lisää tietoa menneestä, vaan lisää samalla tietoa myös nykyisyydestä. (Immonen, 2002, s. 22–23.) Korhonen (2002, s. 42) korostaa historian ja kulttuurin yhteisöllistä luonnetta, sillä niissä on aina kyse enemmästä kuin vain yhden ihmisen tunteesta tai kokemuksesta. Kyse on yhteisöistä ja yhteisössä tapahtuneista asioista, jossa yksilöt kohtaavat ja rakentavat sosiaalista todellisuutta. (Korhonen, 2002, s. 42.) Tässä tutkimuksessa kulttuurihistoria näyttäytyy ruokakuvissa esiintyvien ateriakokonaisuuksien ja kattauksen estetiikassa sekä raaka-ainevalinnoissa.

## **2.2 Visuaalisen kulttuurin tutkimus**

Yksi keskeisimmistä asteistamme on näköaisti, jonka avulla keräämme tietoa ympäristöstämme ja kulttuuristamme (Räsänen, 2015, s. 43). Näköaisti on olennaisessa osassa kommunikointia, kun teemme tulkintoja muista ihmisistä ja

ympäröivästä maailmasta. Tämän lisäksi kommunikoimme myös muun muassa koskettamalla, erilaisilla kasvojen ilmeillä sekä tuottamalla kuvallista materiaalia (Seppänen, 2005, s. 30). Visuaalisen kulttuurin tutkimus painottuu tutkimaan tutkimuskohteenaan näitä kulttuurin kuvallisia ilmentymiä, kuten sosiaalisen median kuvia tai videoita, pyrkien selittämään niiden merkitysverkostoa (Häkkinen, 2017, s. 88).

Seppänen (2005, s. 35) valottaa visuaalisen kulttuurin tutkimusta yhtenä kulttuurintutkimuksen vaikutuspiirissä kasvaneena tutkimusalueena, jota voidaan pitää sateenvarjotieteenä erilaisia kuvallisia medioita tutkittaessa. Häkkinen (2017, s. 86) luonnehtii tutkimusalaa laajaksi ja vaikeasti rajattavaksi, jota koskeva teoriakeskustelu on monin tavoin sisäisesti eriytynyt ja monitieteinen. Siinä yhdistyvät muun muassa taidehistorialliset, elokuvatieteelliset, mediatutkimukselliset ja sosiologiset näkökulmat, eikä yhtä tiettyä tutkimusmenetelmää tai teoriaa ole olemassa visuaalisen maailmamme tutkimiseen. (Häkkinen, 2017, s. 86, 88.)

Visuaalisen kulttuurin tutkimuksella voidaan analysoida nyky-yhteiskunnan arkea, sen määritelmiä, toimintoja ja ilmentymiä kuluttaja- tai käyttäjäkeskeisestä näkökulmasta (Häkkinen, 2017, s. 88). Tutkimuskohteina ovat muun muassa erilaiset mediakuvatuotokset, kuten elokuvat, sarjakuvat, valokuvat, mainokset, näköaistiin perustuvat vuorovaikutustilanteet ja erilaiset visuaaliset järjestykset sekä niiden merkitysverkostot. Visuaalinen järjestys voi olla esimerkiksi se, millainen ruoan asettelu lautasella on sopiva ravintola-annokselle sosiaalisen median ruokakuvalle. (Seppänen, 2005, s. 35, 39.)

Visuaalisen kulttuurin tutkimus eroaa perinteisestä taidehistorian tutkimuksesta analysoimalla nimenomaan arjen visuaalisuutta samalla kyseenalaistamalla perinteistä taidetta ja kulttuurista hierarkiaa (Seppänen, 2005, s. 68). Visuaalisuus ja siihen liittyvä taiteellinen ilmaisu ovat osa ihmisyyttä ja niiden avulla käsitteellistämme ja jäsenämme maailmaamme. Taide on läsnä kaikessa toiminnassamme, vaikkemme sitä aina tunnistaisikaan taiteeksi. Taiteen ja visuaalisen ilmaisun avulla ihminen voi ymmärtää ja rakentaa omaa identiteettiään erilaisten osakulttuurien jäsenenä. Ne ovat olennainen osa kulttuurin ymmärtämistä,

tulkintaa, säilyttämistä sekä sen muutosprosessia. Visuaalinen monilukutaito auttaa ymmärtämään sekä omaa että vieraita kulttuureja. (Räsänen, 2015, s. 43–45.)

Visuaalisen kulttuurin tutkimus perustuu ihmisten arkisten kokemusten tutkimiseen, jossa jokainen kuvallinen tuotos on merkityksiä rakentava representaatio. Seppäsen (2005, s. 77) mukaan representaation käsite on olennaisessa osassa visuaalista kulttuuria tutkittaessa ja ymmärrettäessä. Representaatio voidaan mieltää esitykseksi tai edustukseksi, joka kuvallistaa mielessämme merkityksellisiä käsitteitä. Sen avulla jäsenämme ja ymmärrämme ympäröivää todellisuutta. Kulttuuriset järjestykset ja hierarkiat muodostuvat representaation avulla, ohjaten kulttuurin jäsenten toimintaa. (Seppänen, 2005, s. 77; Kupiainen, 2017, s. 29.)

Sosiaaliseen mediaan tuotetaan jatkuvasti representaatioita, muun muassa ruokakuvien muodossa. Tällainen kuvien tuottaminen on representaation toiminnallinen muoto. Sen lisäksi kuvia käytetään ja kulutetaan selaamalla niitä sosiaalisen median eri palveluissa. Läsnä on aina tulkinnallinen prosessi, jossa mielikuvat, erilaiset verbaaliset ja kuvalliset kielet kohtaavat ja näyttäytyvät jokaiselle yksilölle hieman eri tavoin. Ruokakuvan nähdessämme tulkitsemme muun muassa, millaisesta ruoasta on kyse ja millaisia aistikokemuksia se meissä herättää. Raaka-ainevalinnat, ruoan asettelu ja kuvan värimaailma nostavat esille mielikuvia ja tulkintoja ruoan kulttuurillisista piirteistä. Representaation avulla pystymme kommunikoimaan sekä ymmärtämään muita ihmisiä ja kulttuureja erilaisten merkkijärjestelmien kautta. Merkkijärjestelmiä ovat kuvallisen ilmaisun lisäksi muun muassa sanattomat eleet kuten kasvojen ilmeet, puhuttu ja kirjoitettu kieli. (Seppänen, 2005, s. 82–83, 85.) Visuaalisen kulttuurin tutkimuksessa representaatiota voidaan käyttää myös analyttisenä välineenä, jolloin tutkijan tulisi tunnistaa kuviin liittyviä kulttuurillisia edustuksia monipuolisesti useista eri näkökulmista (Kupiainen, 2017, s. 30).

Kuvien tutkimisen taustalla on semiotiikan käsite, johon representaation käsitekin kiinteästi pohjautuu. Semiotiikan ydin on merkkien tulkitseminen ja ymmärtäminen sekä merkkien avulla tiedonsiirtäminen ja kommunikoiminen muiden kulttuurin jäsenten kanssa. Merkkijärjestelmät ja merkkien tulkinnat ovat yhteisöllisiä ja

näin ollen kulttuurisidonnaisia. Merkityksiä rakennetaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jossa eri merkeille on muodostunut kiinteät ja vakiintuneet merkitykset, jotka voivat kuitenkin muuttua eri aikoina. Merkit edustavat mentaalisia mielikuvia sekä fyysisiä merkitsijöitä. Mentaaliset mielikuvat ovat osittain subjektiivisia, mutta niihin kuitenkin vaikuttaa eletty sosiaalinen todellisuus, yhteiskunta ja kulttuuri. (Seppänen, 2005, s. 106, 109.)

Seppäsen (2005, s.112–113) mukaan semiotiikan käsitteeseen kiinteästi liittyy myös ajatus myytistä, eli pitkälti vakiintuneista ideologioista tai käsitteistä, jotka ovat melko muuttumattomia. Esimerkiksi ”terveellinen ruoka” saa jokaisessa kulttuurissa omat merkityksensä ja mielikuvat heräämään ihmisten mieliin. Suomalaisessa kulttuurissa mieleen tulee kuva lautasmallista, jossa ainakin puolet lautasesta on täynnä erivärisiä kasviksia, sen vieressä on pala proteiinia, hieman perunaa tai riisiä ja lautasen reunalla pala leipää. Myytit rakentavat kulttuuria ja ovat osa ihmisten jaettua tietoisuutta. Kuvallisten myyttien tulkitsemiseksi analysoijan on tunnistettava kuvasta sen peruselementit, esimerkiksi ruoka-annoskuvan raaka-aineet ja kattauksessa käytetyt esineet. Raaka-aineiden ja esineistön taakse kätkeytyy lukuisia merkityksiä, jotka ovat kytköksissä kulttuuriin, jonka vaikutuspiirissä kuva on tuotettu, sekä kulttuurin historiaan, joka sisältää useita myyttejä ja symbolisia merkityksiä. (Seppänen, 2005, s. 112–115, 118.) Symbolisia merkityksiä ruoka-annoksessa voivat edustaa muun muassa raaka-ainevalinnat, koristelu, asettelu, astiat tai värit.

Räsänen (2015, s. 184) mainitsee kuvatulkinnan tieteenalalla puhuttavan kulttuurien kuvallistumisesta, eli Seppälän (2012, s. 11) mukaan siitä, miten kuvien ja videoiden tuottamisesta on tullut sosiaalisen median ja viestintäteknologian kehittymisen myötä kiinteä osa arkeamme. Kuvallinen viestintä on monipuolistunut ja siitä on tullut vähintään yhtä tärkeä osa monen ammattiryhmän ja tieteenalan arkea kuin puhuttu tai kirjoitettu kieli. Seppänen (2005, s. 22) painottaa myös tavallisten kansalaisten aiempaa aktiivisempaa roolia kuvien ja videoiden tuottamisessa sekä kuvalliseen viestintään osallistumisessa. Kuvilla pyritään ikonisuuteen, eli siihen että kuvan merkit muistuttavat niitä asioita, joita kuvanottohetkellä kuvatussa kohteessa on todellisuudessa esiintynyt. (Seppänen, 2005, s. 22, 130.)

Nykyajan kuvilla on havaittu olevan monia yhteisöllisiä ja yksilöllisiä merkityksiä, joita perinteinen taidehistorian tutkimukseen erikoistunut kuvatutkimuksen ala ei pysty enää yksin tulkitsemaan. Kuvia tutkitaan ja tulkitaan monilla eri aloilla useista näkökulmista. Tutkimukseen liittyy kiinteästi sosiologinen luonne, jonka avulla pyritään ymmärtämään historiallisia käytäntöjä ja ajattelumalleja, joiden kautta nykyinen kuvakulttuurimme on rakentunut. Näistä traditioista periytyvät arvot, ajattelumallit, tekniikat ja tiedollis-esteettiset olettamukset ohjaten kuvien tuottamista sekä niiden tulkintaa. (Seppälä, 2012, s. 11–12.) Räsänen (2015, s. 249) mukaan visuaalisen kulttuurin tutkimuksen kentällä voimme tulkita ihmisten rakentamia merkitysverkostoja ja identiteetin rakentamisen keinoja.

Seppäsen (2005, s. 23, 42) mukaan kuvallisuus on itseilmaisun väline, jolla rakennamme identiteettiämme sekä identifioidumme kulttuuriin, ihmisiin ja ideologioihin. Ihmisen identifioituessa johonkin, hän samaan aikaan erottautuu jostakin muusta. Tämä tapahtuu kuvallisen mielikuvituksen välityksellä, jossa ihminen voi ”tunnistaa itsensä” jossakin asiassa tai ihmisessä, liittäen piirteen itseensä. (Seppäsen, 2005, s. 42.) Tämä toimii perustana sille, millaisiin yhteisöihin ja ryhmiin hakeudumme kulttuurissamme ja sosiaalisessa mediassa sekä millaista kuvallista materiaalia itse tuotamme julkaistavaksi. Kuvallista materiaalia ja maailmaa ylipäänsä tulkitaan identifioitumisen sekä oman identiteetin kautta. Kuvallisuuden merkitystä identiteetille ja ympäröivän kulttuurin tulkinnalle on kuitenkin vaikea ymmärtää, mikäli emme tiedä miten kullakin aikakaudella ihmiset katsovat ja havainnoivat maailmaa (Seppänen, 2005, s. 23).

## **2.3 Viestintäteknologia ruokakulttuurin välittäjänä**

Viestintäteknologian kehittymisen myötä myös ruokakulttuurit ovat saaneet osakseen uusia ilmenemismuotoja ja kommunikointitapoja. Niiden avulla aikakautemme ihmiset voivat rakentaa omaa identiteettiään ja ilmaista ruokakulttuuria kuvallisin keinoin sekä löytää samanhenkisiä yhteisöjä myös muualta kuin vain omasta lähikulttuurista. Ashley et al. (2004, s. 39) mukaan kulttuuriset muutokset



näkyvät lautasellamme, tavoissamme tuottaa, valita ja valmistaa ruokaa sekä siinä, millaista ruokaan liittyvää materiaalia julkaisemme. Ruoka edustaa sitä kulttuuria, jonka osana se on. Ruokakulttuuri ja sen käytänteet ovat jatkuvassa muutoksessa. Uusia käytänteitä omaksutaan ja vanhoja unohdetaan tai uusia käytänteitä otetaan osaksi olemassa olevia traditioita. (Ashley et al., 2004, s. 39.)

Yksittäisiä kulttuureja käsiteltäessä keskitytään usein kyseiseen kulttuuriin liittyviin stereotypioihin ja yleisiin käsityksiin, vaikka todellisuudessa mikään kulttuuri ja sen jäsenet eivät ole homogeenisiä. Jokainen kulttuuri koostuu lukuisista alaja osakulttuureista (Porrasmaa, 2013, s. 26). Makrokulttuuri ja siihen liittyvä kansallinen identiteetti liitetään usein pelkästään maan historiaan, perinteisiin ja traditioihin, vaikka kyse on alati muuttuvasta rakennelmasta, joka muovautuu kulloisenkin yhteiskunnallisen ja poliittisen tilanteen mukaan. Jokainen sen jäsen rakentaa omaa henkilökohtaista kulttuuri-identiteettiä samalla kiinnittyen kansalliseen identiteettiin kukin tavallaan. (Räsänen, 2015, s. 209.) Yleistykset ovat kuitenkin tarpeellisia, jotta ruokakulttuurin kansallisia piirteitä voidaan luonnehtia. Näissä yleistyksissä esiintyy olettamuksia kulttuuria yhdistävistä tekijöistä, jotka myös erottavat sen muista kulttuureista. Samanaikaisesti tämä oletettu yhtenäisyys on harhaa.

Palojoki (2012, s. 5) toteaa ihmisen kasvavan häntä ympäröivään ruokakulttuuriin pääasiallisesti kotona arjen erilaisissa ruokaan liittyvissä tilanteissa, jonka lisäksi kasvuun kuitenkin vaikuttaa myös muu perheen ulkopuolinen elinympäristö ja siinä esiintyvät ihmiset. Kyseessä on hyvin kompleksinen ilmiö, joka näyttäytyy jokaiselle kulttuurissa elävälle yksilölle eritavoin. Visuaaliseen kuvia tuottavaan kulttuuriin kasvetaan tahtomatta ja näin ollen omaksutaan myös sen pelisäännöt seuraamalla muita ihmisiä ja heidän kuvallisen ilmaisun tapojaan. Kiinnostavaa onkin havainnoida, millaista kulttuurista visuaalisuutta kuvilla ilmaistaan ja onko niissä eroja visuaalisen järjestyksen suhteen. Usein kuvilla ja visuaalisilla elementeillä ilmaistaan ympäröivän kulttuurin lisäksi omaa etniskulttuurista ja sukupuoleen liittyvää identiteettiä (Kupiainen, 2017, s. 25).

Ruokaan ja sen valintaan liittyvät kriteerit edustavat kulttuurin ja siinä elävien yksilöiden arvoja, ideologioita ja identiteettiä (Ashley et al., 2004, s. 59–60).

Ruokaan liittyvillä valinnoilla voidaan erottautua tai samaistua erilaisiin yhteisöihin. Ruoan valintaan, eli siihen millaisia raaka-aineita hankitaan sekä mitä ja miten ruokaa niistä valmistetaan, vaikuttaa ympäröivä kulttuuri (Palojoki, 2012, s. 8). Siihen ei vaikuta yksinomaan eletty sosiaaliluokka tai käytettävissä oleva varallisuus, vaan myös monet muut sosiaaliset tekijät, kulttuuriset ja yksilölliset esteetiikkäkäsitykset, henkilökohtainen maku, traditiot sekä arvot ja moraalikäsitykset. Ympäröivä kulttuuri vaikuttaa siihen, mitä arvoja kyseisessä ruokakulttuurissa ja siihen liittyvässä ruokakäyttäytymisessä pidetään merkityksellisenä. (Ashley et al., 2004, s. 59–60.)

Ruokakulttuuriin ja ruoan valintaan vaikuttaa sosiaalinen merkitysverkosto enemmän kuin uskomme. Media on yksi nykyihmiselle tärkeä sosiaalinen ulottuvuus, joka välittää meille tietoa muun muassa vallalla olevista ruokatrendeistä ja siihen liittyvistä arvoista. Luokittelemme ja vertailemme jatkuvasti omaa ruokakäyttäytymistämme suhteessa ympäröivään kulttuuriin ja muihin ihmisiin. Luokitteluun ja vertailemiseen vaikuttaa oma kokemusmaailmamme sekä suhde omaan itseemme. Immosen (2002, s. 22) mukaan kulttuuri sisältää havaintokemuksiin perustuvia sääntöjä, joiden avulla kulttuuria jäsennetään ja sen sisältöjä luokitellaan. Kulttuurin sisäisiä asioita järjestellään tiettyyn järjestykseen, samalla asioita arvottaen ja nähden toiset asiat toisia tärkeämpinä. Asioiden luokittelu ja arvottaminen ohjaavat ihmistä hänen arkipäiväisissä toiminnoissaan. Niiden perusteella ihminen myös jäsentää ja kokee oman sijoittumisensa maailmassa. (Immonen, 2002, s. 22.)

Haanpää, Puolamäki ja Raike (2018, s. 187) ovat tutkineet ihmisen ympäristösuhdetta ympäröivää kulttuuria kohtaan. Tutkijat korostavat ympäristösuhteen merkitystä ihmisen kiinnittymiselle vallitsevaan kulttuuriin. Muun muassa sosiaalinen media ja siihen liittyvä kulttuuri muodostaa ympäristön, johon kiinnitymme kukin tavallamme. Jokainen tutkii mediaympäristöä havaitsemalla siinä tapahtuvia positiivisia ja negatiivisia muutoksia omakohtaisen kokemuksen kautta. Havaintojen ja muutosten perusteella päätetään muun muassa siitä, millaisia kuvia milloinkin sosiaalisessa mediassa seurataan ja julkaistaan. Suhde vallitsevaan ympäristöön on jokaisella laadullisesti ja syvyydeltään erilainen, sillä ympäristösuhde on jokaisen henkilökohtaisesta paikka- ja kulttuuri-identiteetistä

riippuvainen. Siihen vaikuttaa tutkijoiden mukaan myös henkilökohtainen kiinnostus kulttuuria kohtaan. (Haanpää, Puolamäki ja Raike, 2018, s. 187.)

Haanpään, Puolamäen ja Raiken (2018, s. 187) mukaan ihminen etsii tietoa ympäristöstä tekemiensä havaintojen tulkitsemiseksi, jonka seurauksena ympäristösuhde syvenee ja havaintoja ympäristössä esiintyvistä ilmiöistä tehdään aiempaa herkemmin. Ihminen kehittyy muun muassa tulkitsemaan sosiaalisen median ilmiöitä selkeämmin viettäessään aikaa sen eri kanavissa. Ihminen luo ympäristösuhdetta uudelleen jatkuvasti. Henkilökohtaiset kokemukset opettavat ympäristöstä alati jotakin ja tieto kumuloituu. Ympäristöä havainnoidaan monipuolisesti omakohtaisten havaintojen, sukupolvelta toiselle välitetyn tiedon sekä ulkopuolelta hankitun teoreettisen tiedon avulla. (Haanpää, Puolamäki ja Raike, 2018, s. 187–188.) Keskiössä on tiedon sosiaalinen rakentuminen.

Ympäristösuhteen syventymiseen vaikuttaa myös artefaktien käytön hallinta. Haverin (2009, s. 49) mukaan erilaiset artefaktit, kuten kodinkoneet, materiaalit ja viestintäteknologian välineet auttavat kotitalouksia tuottamaan muun muassa ruokaa, puhtautta, viihtyisyyttä tai sosiaalista tyydytystä sekä muita arjen toimintoja. Kotitaloudessa tulee olla lisäksi tietoa ja taitoa hyödyntää näitä monenlaisia artefakteja. Aineettomiksi artefakteiksi voidaan lukea muun muassa erilaiset järjestelmät sekä viestintäteknologian sovellukset ja palvelut, joiden tehokas käyttö vaatii tiedollista ja kädentaidollista osaamista. Sujuva teknologian käyttö ja kiinnittyminen sosiaalisen median kulttuuriin vaatii yksilön tiedonhankinta- ja käsitteilytaitojen sekä suunnittelu- ja päätöksentekotaitojen kehittämistä sekä teknologian aseman ja merkityksen ymmärtämistä osana sosiaalista kanssakäymistä. Viestintäteknologian käytössä korostuvat vuorovaikutustaidot erilaisissa viestintäkanavissa ja sosiaalisen median palveluissa. (Haveri, 2009, s. 49–50, 52.)

Viestintäteknologia ja sen ympärille rakennetut artefaktit ja toimintaympäristöt ovat aina kulttuurillisesti määrittäneitä (Haveri, 2009, s. 50). Tuuva-Hongiston (2018, s. 205) mukaan sosiaalinen media voidaan nähdä kulttuurillisena tuotteena, joka ilmentää aikansa kulttuurillisia arvoja ja tarpeita. Globalisoituneessa ja monikulttuurisessa viestintäkanavien verkostossa kulttuuriset vaikutteet leviävät nopeasti mediavälineestä esimerkiksi käytännön ruokakulttuuriin. Ruokakulttuurit

sekoittuvat ja eriytyvät kiihtyvässä tahdissa arjen ruoissa sekä sosiaalisen median ruokakuviissa. Sosiaalinen media on täynnä toimijoita, jotka tarjonnan jatkuvasti laajentuessa hakevat ympärilleen tarinaa, brändiä ja symboliarvoa vastataksaan ympäröivän kulttuurin tarpeisiin. (Tuuva-Hongisto, 2018, s. 205.)

Sosiaalinen media muovaa ruokakulttuuriamme, jossa monenlaiset toimijat esittävät monenlaisia käsikirjoituksia siitä, millaista sisältöä sosiaaliseen mediaan on soveliaista julkaista. Näitä käsikirjoituksia voidaan kutsua skripteiksi, joilla viitataan ilmiöihin, asioihin tai esineisiin liittyen niiden kulttuurillisiin tulkintoihin, ikään kuin sisäänkirjoitettuihin käyttöohjeisiin. Skriptejä voidaan kutsua kulttuurisiksi käsikirjoituksiksi, sillä ne ovat pohjimmiltaan kulttuurisidonnaisia. (Tuuva-Hongisto, 2018, s. 205.) Skriptit ovat läsnä sosiaalisessa mediassa myös muun muassa kuvien tuottamisen mallina siitä, millaisia ruokakuvia sosiaalisen median eri toimintaympäristöihin on kulttuurisesti soveliaista julkaista ja tai millaista narratiivia kuvalla luodaan (Haveri, 2009, s. 57).

Sosiaalinen media on tullut osaksi nykyihmisen ruokakulttuurin käytänteitä, koska sosiaalisuus on Koposen, Nivan ja Mäkelän (2018, s. 56) mukaan syömisen keskeinen piirre. Sen ilmenemismuodot muuttavat muotoaan ruokakulttuurin ja teknologian kehityksen myötä. Viestintäteknologian kehittymisen myötä ruokailu- tai ravintolakokemuksen voi jakaa muille sosiaalisessa mediassa tai muissa viestintäkanavissa, jolloin ruokamuisto jää talteen ja ruokailuun liittyviä tunteita välittää muille. Tällöin ruokailu voi olla yhteisöllinen kokemus, vaikka ruokailutilanne saatettaisiinkin kokea yksin. Myös ravintola-arvostelut voidaan lukea yhteisöllisiksi kokemuksiksi. (Koponen, Niva ja Mäkelä, 2018, s. 56, 58–59, 61.)

Ruokailutilanteen sosiaalisuus vaikuttaa tutkimuksien mukaan myös siihen, millaista ruokaa valmistetaan. Sosiaalisiin ruokailutilanteisiin panostetaan yleensä enemmän esimerkiksi valmistamalla monimutkaisempia ruokalajeja, joihin liittyy usein myös ajatus ruoan laadusta ja sen nautinnollisuudesta. Ruokaan liittyvät traditiot ilmenevät useammin yhteisöllisissä ruokailutilanteissa. (Koponen, Niva ja Mäkelä, 2018, s. 58.) Saman ilmiön voi havaita usein myös sosiaalisen median ruokakuviissa. Kuvat ja ruokailuhetket, jotka on tarkoitettu jaettavaksi julkaisuna kaikkien nähtäville, ovat usein huolellisesti suunniteltuja ja esteettisesti

huolitellumpia kuin arkiset ruoka-annokset, joita ei ole tarkoitettu kuvattavaksi ja jaettavaksi sosiaaliseen ympäristöön.

Viestintäteknologian kehittymisellä voidaan nähdä olevan monenlaisia vaikutuksia sekä yksilöiden että koko maailman hyvinvoinnille. Teknologialla kehitty misellä on taloudellisia, poliittisia, sosiaalisia ja ympäristöön moninaisesti liittyviä vaikutuksia. Vaikutukset voidaan nähdä muun muassa arvoissa, normeissa, laissa, vuorovaikutussuhteissa, sosiaalisissa organisaatioissa ja niiden toimin nassa sekä yksilötasolla kotitalouksien toiminnassa. Teknologia on sidoksissa aina myös aikaan, sillä sen kehityskaari ja arvomaailma heijastelevat kunkin ele- tyn ajan tarpeita, käytettävissä olevia resursseja sekä harjoitettua politiikkaa. (Ha- veri, 2009, s. 50, 54.)

Jokaisella yksilöllä on mahdollisuus osallistua sosiaalisen median kautta ruoka- kulttuurin luomiseen ja ylläpitämiseen eri tavoin kuin ennen, jolloin ruokaohjeet ja ruoanlaittovinkit jaettiin joko suullisesti tai keittokirjojen välityksellä. Nyt kuka ta- hansa voi perustaa ruoka-aiheisen tilin sosiaaliseen mediaan ja jakaa parhaat ruokaohjeensa ja omat ruoanlaittoon ja ravitsemukseen liittyvät näkemyksensä muille korostaen samalla sosiaalista eriytymistä. Sosiaalisessa mediassa kuvien, tekstien ja videoiden avulla tuodaan esille omaa persoonaa, elämäntyyliä ja ku- lutusvalintoja sekä niihin liittyviä arvoja ja mielipiteitä (Rossi, 2021).

### **3 Suomalainen ja japanilainen ruokakulttuuri**

Tässä luvussa tarkastelen suomalaisen ja japanilaisen ruokakulttuurin joitakin tyypillisiä kansallisia piirteitä, jotka näyttäytyvät näissä kahdessa ruokakulttuurissa 2020-luvulla. Tarkastelemalla ruokakulttuurien tyypillisiä piirteitä, voidaan jäsentää ymmärrystä näiden kahden ruokakulttuurin välisistä eroista ja samankaltaisuuksista sekä niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat näiden ruokakulttuurien nykyisten muotojen taustalla. Ruokakulttuurin muodostumiseen ja raaka-aineiden käyttöön vaikuttaa oleellisesti ruokakulttuuriin maantieteellinen sijainti ja sen mukanaan tuomat naapurimaiden kulttuuriset vaikutuksen. Purhosen et al. (2014) mukaan kaikki ruokakulttuurit lainaavat toisiltaan ideoita tehden niistä osan omaa ruokakulttuuriaan.

Ruokakulttuuria ei voi irrottaa isomman mittakaavan kulttuurisista arvoista, politiikasta ja historiasta, jonka vuoksi näitä aiheita on myös sivuttava. Ruokakulttuuri, kuten kulttuurikaan, ei ole koskaan täysin homogeeninen, vaikka usein puhumekin stereotyyppisesti eri maiden ruokakulttuureista. Ruokakulttuurin sisällä on aina useita osakulttuureja, jotka voivat poiketa hyvinkin merkittävästi yleiseksi mielletystä makroruokakulttuurista. Tutkimusaineiston yleistykset kansallisesta ruokakulttuurista eivät välttämättä koske homogeenisesti kaikkia kulttuurin jäseniä.

#### **3.1 Suomalainen ruokakulttuuri**

Kourin (2015, s. 37) mukaan ”suomalaiset kulttuuri-ilmiöt nähdään osana laajaa eurooppalaista kulttuuriperintöä.” Muista pohjoismaista poiketen, suomalainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita myös Venäjältä, jonka ruokakulttuuriperinne eroaa jokseenkin eurooppalaisesta ruokaperinteestä (Ruokatieto, 2009, s. 7). Muun muassa riisi on rantautunut Suomeen alun perin Venäjän kautta, josta sitä saatiin hankittua pilkkahintaan Karjalaan ja muille raja-alueille (Sillanpää, 2003, s. 19). Karjalanpiirakkaperinne uudistui nykyiseen muotoonsa, kun ohraa alettiin korvata sitä edullisemmalla raaka-aineella eli riisillä.

Suomalaiset perinneruoat nähdään useammin arkisena kotiruokana kuin ravintola-annoksina, joskin perinneruokien valmistaminen on vähentynyt nykyään myös kotiruokana. Monia perinneruokia ei osata kotitalouksissa enää edes valmistaa, tutumpaa on grillata burgeriannos kuin hauduttaa läskisoosi padassa. Kotiruokana suositaan kuitenkin edelleen muun muassa lihamakaronilaatikkaa ja makkarakeittoa (Ruokatieto, 2009, s. 11), jotka mielletään koruttomaksi suomalaiseksi arkiruoaksi.

Perinteinen suomalainen ruokakulttuuri rinnastetaan talonpoikaisperinteisiin ja aikaan, jolloin raaka-aineita oli saatavilla niukasti ja ruoanvalmistustavat olivat yksinkertaisia. Suomalaisessa ruokakulttuurissa näyttäytyy tänäkin päivänä maakuntien väliset alueelliset erot ruoanvalmistustavoissa, jotka ovat saaneet erilaisia vaikutteita rajanaapureistamme (Sillanpää, 2003, s. 15). Ruokatiedon (2009, s. 9) tekemän projektin ”Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuudet” mukaan suomalaiset valmistavat arkiruokanaan mielellään helppoja ja yksinkertaisia ruokia, suosien kotimaisia raaka-aineita mahdollisuuksien mukaan. Perinteinen suomalainen ruokakulttuuri pohjautuu yksinkertaisiin raaka-aineisiin ja aterioihin, vaikka suomalaisten makupaletti onkin etnistynyt viime vuosikymmenten aikana. (Ruokatieto, 2009, s. 9.) Arkiruoan kansainvälistyminen ja globalisaation tuomat vaikutteet tekevät suomalaisesta nykyruokakulttuurista haastavan määritellä.

Luonnonvarakeskuksen (2019; 2020) tekemän vuosittaisen ravintotasetilaston mukaan perinteisten suomalaisen ruokakulttuurin raaka-aineiden, kuten viljan, maidon ja sianlihan kulutus on vähentynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana. Louekarin (2020) kirjoittamassa lyhyessä historiikissa ”Suomen tie maitomaaksi” selvennetään, kuinka alun perin Suomen maatalous keskittyi leipäviljan viljelyyn, muuttaen 1800-luvun puolivälissä suunnan kohti karjatalouden kasvua voimien lisääntyessä Venäjän markkinoilla. Maidonkäsittely ja maitotaloustuotteiden valmistus kehittyi ja niistä tuli tuotannon kehittyessä kiinteä osa suomalaista ruokakulttuuria samaan aikaan kun osa tuotteista vietiin Venäjälle. Samaan aikaan Suomi tuli riippuvaiseksi Venäjästä muun muassa tuontiviljan osalta. (Louekari, 2020; Sillanpää, 2003, s. 19.)

Suomen itsenäistymisen aikoihin ravintotilanne maassa oli heikko, kun Venäjän tuonti taantui Suomen sisällissodan sekä ensimmäisen maailmansodan vuoksi. Omavaraisuuden merkitys nousi ja luonnon antimia hyödynnettiin runsaasti. (Sillanpää, 2003, s. 22.) Kotimaisen luonnon hyödyntäminen näkyy suomalaisessa ruokakulttuurissa edelleen muun muassa marjojen arvostamisena ja käyttönä. Kansan ravitseminen oli huonolla tolalla ja köyhimmille kansalaisille järjestettiin joukkomuonituksia sekä jaettiin ruokapaketteja (Hopsu-Neuvonen & Härkönen, 2007a, s. 14). 1900-luvun alussa kouluruokailua alettiin kehittää, jotta lasten riittävä ravitseminen pystyttiin takaamaan. Kouluruokailun nähdään ohjaavan yksilöiden ruoanvalintaa ja ruokakulttuuria myös koulun ulkopuolella ja sen vaikutukset ulottuvat tähän päivään asti. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, s. 20.)

Terveellisyys ja riittävä ravinteiden saanti on ollut osa suomalaista ravitsemuspolitiikkaa sotien jälkeen pula-ajan asettaessa haasteita kansanterveydelle (Ruokatie, 2009, s. 12). Ruoan ravitsevuus, terveellisyys ja ravintosisällöt kiinnostavat suomalaisia edelleen (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, s. 26). Suomalaista ruokakulttuuria ja siinä tapahtuvia kansallisia muutoksia ohjaa osittain valtion tasolla tehdyt päätökset ja mallit. Valtion ravitsemusneuvottelukunta laatii muuttaman vuoden välein koko kansalle suunnatut ravitsemussuositukset, joita käytetään apuna muun muassa poliittisessa päätöksenteossa ja kansanravitsemuksen seurannassa. Ravitsemussuositusten mukainen lautasmallin käsite esiintyy suomalaisessa ravitsemuskeskustelussa tiiviisti ja siitä otetaan mallia myös kotiloissa koostettaville ruoka-annoksille. (VRN, 2014, s. 8, 19–20.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia ravitsemussuosituksia tukee joukkoruokailujärjestelmä, joka on Sosiaali- ja terveysministeriön (2010, s. 11) mukaan ”merkittävä osa suomalaista ruokakulttuuria”. Joukkoruokailu on kodin ulkopuolella järjestetty ruokailutilaisuus, kuten työpaikka- tai kouluruokailu, jota toteuttavat julkinen sektori yhdessä ruokapalveluyritysten kanssa. Sen kulttuurinen merkitys nähdään etenkin suomalaisten ruoan valintaa ja ruokamieltymyksiä ohjaavana tekijänä, vaikuttaen myös kotona valmistettaviin aterioihin. Joukkoruokailu kehitettiin alun perin osaksi suomalaista ruokapolitiikkaa ja -kulttuuria tehtaiden työsuojelun toteuttamisen ja valvonnan osana 1890-luvulla. Nykyiseen



muotoonsa työpaikkaruokailua alettiin kehittää vasta 1970-luvulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010, s. 14, 18–20.)

Sillanpään (2003, s. 26) mukaan 1940-luvun sota-ajan niukkuuden jälkeen suomalaisen ruokakulttuurin nopeita muutoksia on edistänyt muun muassa kaupungistuminen, yleinen elintason kohoaminen sekä naisten työssä käyminen. Niukkuuden jälkeen alettiin ihannoida yltäkylläisyyttä ja uusia elintarvikkeita tuli suomalaisille markkinoille. Rasvan, kerman, sokerin ja lihan kulutus kasvoi elintason nousun myötä. Näiden raaka-aineiden käyttö sai osakseen myös symbolista arvoa ”parempana” ruokana. Rukiin sijaan vehnää alettiin kuluttaa enenevässä määrin ja ranskanleipää alettiin arvostaa ruisleipää enemmän. Leivän kulttuurillinen muutos heijastelee ruokaan liittyviä arvostuksia, asenteita ja symbolisia merkityksi siitä, miten asenteet ruokaa ja raaka-aineita kohtaan muuttuvat kunakin aikakautena. Usein uusia ruokalajeja ja -innovaatioita hyväksytään osaksi kansallista ruokakulttuuria, mikäli niihin liittyy mielikuvia korkeasta sosiaalisesta statuksesta ja vauraudesta. Ulkomaiset vaikutteet arkipäiväistyvät ja muovaavat ruokakulttuuria. (Sillanpää, 2003, s. 26–27, 30.)

Sillanpään (2003, s. 27) mukaan kodeissa arkiruokailun muutokset 1960–70-luvuilla liittyivät etenkin naisten lisääntyneeseen työllistymiseen kodin ulkopuolella. Ruoanvalmistukseen ei ollut enää yhtä paljon aikaa, jonka vuoksi arkiruoka muuttui raaka-aineiltaan ja ruoanvalmistustavoiltaan sellaiseksi, jota oli helppoa valmistaa. Perunan sijaan käytettiin enenevässä määrin riisiä ja pastaa. Pakastetuotteiden, säilykkeiden, puolivalmisteiden ja valmisruokien käyttö alkoi yleistymään kotikeittiöissä nopeuttaen ruoanvalmistusta. Myös jääkaappien yleistyminen helpotti raaka-aineiden säilyttämistä kotiloissa. (Sillanpää, 2003, s. 27–28.)

Ravitsemusvalistuksen voidaan nähdä lisääntyneen 1970-luvulla, jolloin suhtautuminen etenkin rasvan käyttöön muuttui, joka oli aiemmin ollut suomalaisen ruokakulttuurin perusta (Sillanpää, 2003, s. 28–29). Rasvan välttämisen trendi näkyy suomalaisessa ruokakulttuurissa tänäkin päivänä muun muassa vähärasvaisemman lihan kulutuksen lisääntymisenä. Luonnonkeskuksen (2019; 2020) ravintotasetilaston mukaan siipikarjan kulutus on lisääntynyt melko voimakkaasti viimeisen kymmenen vuoden aikana. Myös hedelmien ja kasvien kulutus on

lisääntynyt Suomessa 1960-luvulta asti, jota ennen vihanneksia pidettiin eläinten rehuna ja rasvaisia raaka-aineita ”oikeana ruokana” (Sillanpää, 2003, s. 29).

Hopsu-Neuvosen ja Härkösen (2007c, s. 14) mukaan valmisruokien ja pakaste-tuotteiden kotikäyttö lisääntyi 1980-luvulla, jolloin ruokailutottumukset muuttuivat välipalaistumisen suuntaan. Valmisruokateollisuus kasvatti jalansijaansa kiireis-ten suomalaisten kotikeittiöissä, mutta samaan aikaan sen pelättiin syrjäyttävän kotoperäistä ruokakulttuuria, sillä kotiruokaa pidettiin valmisruokia suuremmassa arvossa. Valmisruokateollisuus on kuitenkin onnistunut säilyttämään joitakin sel-laisia suomalaisia perinneruokia, joita kodeissa ei juurikaan enää valmisteta. Täl-laisia ovat muun muassa hernekeitto, veriletut ja maksalaatikko. (Hopsu-Neuvo-nen & Härkönen, 2007c, s. 14–15.) Suhde ruoan kypsentämiseen on muuttunut ja lämmintä konkreettisesti kypsennettyä ruokaa ei arvosteta nuorempien suku-polvien ruokakulttuureissa enää yhtä voimakkaasti kuin iäkkäämmän väestön keskuudessa. Ruoan kevyempi työstäminen riittää ja useita nuoremman ikäryh-män suosimia ruoka-annoksia voi hankkia valmisruokina. (Mäkelä, 2003, s. 42–43.)

1980-luvulla vaurastuva väestö alkoi käyttää elintarvikkeisiin ja ravintoloissa syö-miseen enemmän rahaa kuin ennen. Myös suhtautuminen ruokaan pelkkänä energiatarpeen tyydyttäjäksi muuttui, nautintoa ja mielihyvää alettiin tuoda enem-män esille ja sen ympärille rakentui harrastuskulttuuria ja television ruokaohjel-mia. 1990-luvun lama kuitenkin lisäsi jälleen kotiruoanvalmistusta ja leivontaa hetkellisesti. (Hopsu-Neuvonen & Härkönen, 2007c, s. 14–15; Mäkelä, 2003, s. 48.) Kiireisen elämän keskellä itsevalmistettua lämmintä ateriala, johon liittyy so-siaallinen vuorovaikutus perheenjäsenten tai ystävien kesken, alettiin pitää ”kun-nollisen aterian” symbolina. Ruoanvalmistukseen paneutuminen symbolisoi rak-kauden osoittamista muille ihmisille konkreettisen teon kautta. (Mäkelä, 2003, s. 53.) Tämä ajatus on suomalaisen ruokakulttuurin taustalla edelleen, vaikka en-tistä kiireisempi nuorempi sukupolvi arvostaakin palvelukulttuurin monipuolistu-mista myös ruoka-alan suhteen.

Suomalainen ruokakulttuuri on perustunut kautta aikojen melko voimakkaasti raaka-aineisiin, joiden saatavuus on vaihdellut historiallisten tilanteiden mukaan.

Raaka-aineiden kulutussuhteiden muutokset viittaavat laajempiin ruokakulttuurin muutoksiin, joiden taustalla on lisääntynyt tieto ja kiinnostus muun muassa oman ruokavalion ja -kulttuurin yksilöimiseen. Gluteenittomuus ja erilaiset kasvisruokavaliomuunnokset ovat kasvattaneet suosiotaan ja ilmastonmuutoksen liittyvät tekijät esiintyvät ruokavaliokeskustelussa enenevissä määrin. Viestintäteknologian kehityksen myötä globalisaation tahti on kiihtynyt ja kulttuurien sekoittuminen on myös nopeutunut. Ruokakulttuurin muutokset ovat hyvä esimerkki tästä – sosiaalisen median välityksellä saadaan nopeasti tietoa uusimmista maailmanlaajuisista ruokatrendeistä ja niistä voidaan ottaa vaikutteita henkilökohtaiseen ruokakulttuuriin.

### **3.2 Japanilainen ruokakulttuuri**

Kuten suomalainen, myös japanilainen ruokakulttuuri pohjautuu pitkälti raaka-aineisiin. Japaninkielinen sana ruoanvalmistukselle on ryōri, joka tulee sanoista ryō (ainekset) ja ri (oppi). Tämä kuvaa raaka-aineiden merkityksellisyyttä japanilaisessa ruokakulttuurissa. Japanilainen ruoanvalmistus on pohjimmiltaan raaka-ainelähtöistä. Ruoanvalmistustaitoja pidetään toissijaisena taitona, ainakin näennäisesti, sillä esimerkiksi kokin täydellinen ammattitaidon kehittyminen vaatii vuosien työn ja harjoittelun hierarkkisessa ammattilaisyhteisössä. Japanilainen ruoanvalmistus voidaan mieltää taiteeksi, jonka ihanteet ja kulttuurilliset piirteet ovat muovautuneet nykyiseen muotoonsa sen pitkän kulttuurihistorian aikana. Siinä ovat läsnä samat ihanteet kuin muussakin japanilaisessa taiteessa: yksinkertaisuus, luonnollisuus ja maanläheisyys. (Pölkki ja Valkama, 2007, s.14, 16–17.)

Japanilaista ruokakulttuuria leimaa voimakkaasti maan pitkä ja monipuolinen historia, jonka aikana omaleimainen ruokakulttuuri on kehittynyt nykyiseen muotoonsa. Ruokakulttuurin omaleimaisuuteen ovat vaikuttaneet pitkät historialliset ajanjaksot, jolloin Japani on ollut täysin muulta maailmalta sulkeutuneena (Lehtonen, 2020). Monet muinaiset ruoanvalmistusmenetelmät ovat Japanissa käytössä edelleen, jotka ovat säilyneet nykypäivään iemoto-järjestelmän avulla. Sillä tarkoitetaan mestari-oppilas-suhteessa tapahtuvaa hierarkkista taidon, tiedon ja

taiteen välittämistä. Mestarilla olevaa ”salaista” tietotaitoa on välitetty suullisesti ja kirjallisesti perheen sisällä vanhemmilta lapsille tai mestarilta oppilaille, jotka ovat puolestaan jatkaneet perinnettä ja siirtäneet oman tietotaitonsa jälleen eteenpäin. (Pölkki ja Valkama, 2007, s. 18.)

Japanilainen ruokakulttuuri ja on kehittynyt nykyiseen muotoonsa viiden laajemman historiallisen ajanjakson aikana. Ensimmäinen vaihe nähdään alkaneen Heian-kauden (794–1185) hovikulttuurista, josta uudet raaka-aineet ja ruoanvalmistusmenetelmät levisivät tavallisen kansan keskuuteen. (Lehtonen, 2020.) Ishigen (2011, s. 52) mukaan Heian-kaudella ruokakulttuurissa näkyi buddhalaisen ajattelutavan juurtuminen Japaniin, jonka seurauksena lihansyönti kiellettiin. Myöhemmin kielto ulottui koskemaan myös mereneläviä ja kalaa. Tavallinen kansa ei kuitenkaan koskaan noudattanut kieltoa kalan ja merenelävien osalta, jonka vuoksi ne säilyttivät jalansijansa arkiruoissa. Uskonnon lisäksi vaikutteita ruokakulttuuriin otettiin runsaasti Kiinasta ja Koreasta. (Ishigen, 2011, s. 52–54.) Uudet raaka-aineet, ruokalajit ja valmistusmenetelmät muokattiin vastaamaan japanilaista maku- ja kulttuuriperinnettä. (Lehtonen, 2020.)

Kiinalaista hovikulttuuria myötäillen japanilaisessa hovissa nautittiin muun muassa runsaasti riisiä ja muita kalliina pidettyjä raaka-aineita, kuten harvinaisempia hedelmiä ja vihanneksia. Tavallisen kansan keskuudessa syötiin riisin sijaan muita viljoja, sillä riisi toimi tuohon aikaan rahayksikkönä. Nykypäivänä riisi on kaikkein tärkein raaka-aine japanilaisessa ruokapöydässä ja erilaisia hedelmiä ja vihanneksia on saatavilla runsaasti. (Pölkki ja Valkama, 2007, s. 20.) Maustamisessa käyttöön otettiin nykyiselle japanilaiselle ruokakulttuurille välttämättömiä mausteita kuten suolaa, misoa, sakea ja hishiota, joka tunnetaan soijakastikkeen esiasteena. Ruokalajit nautittiin pääosin kylminä, vasta 1000-luvulla ruokaa alettiin nauttia lämpimänä ja riisiä alettiin keittää höyryttämisen sijaan. (Ishigen, 2011, s. 72–73, 75.) Kylmiä ruokia tarjoilevat edelleen useat ravintolat ja baarit.

Toinen ruokakulttuurin muovautumisen kausi jatkui 1500-luvulle Muromachi-kauden loppupuolelle (1333–1573), jolloin syntyivät ensimmäiset toisistaan eroavat keittotaidon koulukunnat. Joissain koulukunnissa valmistettiin ruokaa aristokraateille ja keskityttiin maun lisäksi esillepanon estetiikkaan. Joissain koulukunnissa

keskityttiin yksinkertaiseen tyyliin, johon sotivat samurait ja maata hallitsevat sotapäälliköt olivat tottuneet. Pääosassa oli ruoan ravitsevuus. Japanin sisällissotien aikana ruokakulttuuri taantui ja yksinkertaistui. Sotapäälliköt pitivät hovin ruokakulttuuria liian hienostuneena ja riisinsyöntiä tarpeettomana ylellisyytenä. (Pölkki ja Valkama, 2007, s. 18, 21–22.)

Lehtosen (2020) mukaan sisällissotien loppupuolella teeseremonia ja kaiseki-ruoka alkoivat kehittyä ja levitä buddhalaisista temppeleistä hoviin ja sotapäälliköiden pöytiin. Kaiseki-ateria on kaikkein hienostunein japanilaisen ruoan muoto, jossa noudatetaan tarkkoja etikettisääntöjä. Se on säilynyt nykypäivään asti, vaikkakin sen nauttiminen on harvinaistunut. (Lehtonen, 2020.) Samoihin aikoihin lännestä saapuneet kristinuskon kannattajat pyrkivät palauttamaan lihansyönnin koko maahan ja heidän ansiostaan lihansyönnin leviäminen koko Japanin alueella vauhdittui. Vuonna 1612 Japani sulkeutui jälleen ulkomaailmalta ja kielsi kristinuskon, jonka vuoksi lihansyönnistä tuli myös jälleen tabu. (Pölkki ja Valkama, 2007, s. 18, 21–22.)

Kolmanneksi vaiheeksi nähdään 1600–1850-luku, jolloin alkoivat muodostua Kantolaisen (Tokion alue) ja Kansain (Kioton ja Osakan alue) keittiöiden omaleimaiset ruokakulttuurit. Kaupunkikulttuurin kehittyessä kaupan käynti kehittyi ja uusille yrityksille oli kysyntää. (Pölkki ja Valkama, 2007, s. 18, 22, 24.) Kauppiaat ja käsityöläiset alkoivat rikastua ja varallisuutta haluttiin esitellä myös muille. Sitä käytettiin muun muassa ravintoloissa syömiseen, jonka seurauksena ravintolakulttuuri alkoi kehittyä ja ruoanvalmistustaitojen avulla kilpailtiin asiakkaista. Ravintolat kilpailivat myös uusilla annoksilla ja ruoan laadulla. 1700-luvun Edossa, nykyisessä Tokiossa, oli enemmän ravintoloita kuin missään muualla maailmassa. (Ishigen, 2011, s. 106–107.) Ravintolakulttuurin varhainen ja laaja kehittyminen näkyy ruokakulttuurissa nykyään miltei päivittäisenä ulkona syömisen periteenä. Arkista ruokaa tarjoavia ravintoloita on runsaasti ja hinnat ovat edullisia.

1853 Japani pakotettiin avautumaan muulle maailmalle, joka aloitti ruokakulttuurin muovautumisen neljännen vaiheen: kiihtyvän ulkomaisten vaikutteiden aallon ja länsimaalaistumisen. Meiji-kausi (1868–1916) oli Japanin historian merkittävin

ja suurin kulttuurillinen mullistus, jolloin Japani aloitti mekaanisen länsimaisten vaikutteiden omaksumisen kaikilla kulttuurin osa-alueilla. (Lehtonen, 2020.) Ruokakulttuurin merkittävin muutos oli lihansyöntikiellon purkaminen. Lihansyönti alettiin nähdä länsimaistumisen ja sivistyneisyyden symbolina ja modernia japania rakennettiin keittiön kautta. Valtion taholta lihansyöntiä pyrittiin juurruttamaan koko kansan keskuuteen muun muassa terveysvaikutuksiin pohjautuvalla massiivisella kampanjalla. (Ishigen, 2011, s. 149.)

Punaisen lihan ja siipikarjan syönti alkoi yleistyä tavallisen kansan keskuudessa vasta vuosikymmeniä myöhemmin, kun lihaa alettiin maustaa japanilaistyyllisesti misolla ja soijakastikkeella. Kotiruoka säilyi kuitenkin 1900-luvun puoliväliin asti kala- ja kasvispainotteisena. Yksi este länsimaistyylisten liharuokien yleistymiselle oli haarukan ja veitsen käyttö ruokailutilanteissa puisten syömäpuikkojen sijaan. 1880-luvun lopulla modernisointipolitiikasta huolimatta länsimainen ruoka ei syrjäyttänyt kotoperäistä ruokakulttuuria, jonka seurauksena länsimaisia vaikutteita alettiin muokata entistä enemmän japanilaiseen tyyliin sopiviksi. Syntyi monia sellaisia ruokalajeja, jotka mielletään nykyisen muotoisen japanilaisen ruokakulttuurin erottamattomiksi osiksi. (Pölkki ja Valkama, 2007, s. 18, 28–29.)

Ruokakulttuuria muovanneena viidentenä aaltona voidaan pitää toisen maailmansodan jälkeistä aikaa, jonka jälkeen länsimaalaistuminen juurtui Japaniin. Ennen toista maailmansotaa Japanissa vallitsi nationalistinen kansallisromanttinen ajanjakso, jolloin Japani kääntyi enemmän sisäänpäin ja länsimaalaistuminen hidastui. Modernisaatio ja kaupungistuminen jatkui vasta sodan jälkeen, jonka myötä Japaniin saapui uusia ruoanvalmistusmenetelmiä ja raaka-aineita muokaten ruokakulttuurin nykyiseen muotoonsa. (Lehtonen, 2020.) Japanilainen perinneruoka voi kuitenkin hyvin maan länsimaalaistumisesta huolimatta, sillä muinaisten perinteiden säilyttämistä pidetään tärkeänä osana japanilaista ruokakulttuuria. Tänä päivänä japanilaista ruokakulttuuria voidaan luonnehtia japanilaisen- ja länsimaalaisen ruokakulttuurin hybridinä. Samaan aikaan pyritään kunnioittamaan vanhoja japanilaisia kulttuuriperinteitä sekä omaksumaan uusia piirteitä kotikulttuurin ulkopuolelta.

Useat täysin japanilaisiksi mielletyt elementit on alun perin omaksuttu muista kulttuureista ja nostettu Japanissa uuteen kukoistukseen. Hyvä esimerkki tästä on macha-tee, joka rantautui Japaniin alun perin Kiinan hovista, jossa se oli suosittua vain lyhyen aikaa. (Fälti, 1994, s. 238–239.) Japanin kielessä erotetaan selkeästi ne asiat, jotka ovat alun alkaen japanilaista kulttuuria sekä ne elementit, jotka on tuotu Japanin ulkopuolelta. Etuliite *yō* (洋) viittaa Japanin ulkopuolelta tulleetseen asiaan. Länsimaalaistyylinen ruoka ilmaistaan sanalla *yōshoku*. Kotoperäisiin, eli japanilaistyyliin asioihin viitataan etuliitteellä *wa* (和). Puheessa ja kirjoitusasussa käy heti ilmi minkä tyylinen ruoka on kyseessä, kun japanilaistyylistä ruoasta käytetään sanaa *washoku*. Tällä pyritään tuomaan esille kotoperäiseen kulttuuriin liittyvää arvostusta. (Lehtonen, 2020.)

Tähän liittyy myös käsite *nihonjinron*, jonka varjolla japanilaiset itse tekevät eroa oman ja muiden kulttuurien välillä. *Nihonjinron* -käsitteen vaikutus kulttuuriin on ollut merkittävä, etenkin kansaa yhdistävänä ja homogenisoivana tekijänä. Porrasmaan (2013, s. 23) mukaan sillä tarkoitetaan teorioita japanilaisuudesta, jonka ydinajatuksena on, että japanilaisuuden syvimmän olemuksen voi ymmärtää vain japanilainen. Kyseessä on nationalistinen aate, jonka mukaan japanilaiset poikkeavat kaikista muista kansoista ja kulttuureista. Käsite leimaa japanilaiset yhdeksi homogeeniseksi massaksi, sulkien ulkopuolelle kulttuurisen monimuotoisuuden ja ymmärryksen individualismista. (Porrasmaa, 2013, s. 23.) Aatteen varjolla on toki myös pystytty säilyttämään monia japanilaisia perinteitä tähän päivään asti, kuten perinteisiä japanilaisia estetiikkakäsityksiä.

### 3.3 Ruoan estetiikka

Ruokaan liittyy kiinteästi estetiikan käsite, jolla tarkoitetaan näkemyksiä ja kokemuksia kauneudesta. Ruokakuviin liittyvällä estetiikalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa niitä visuaalisia elementtejä, joita ruokakuvissa esiintyy. Niitä ovat muun muassa annoksen tai ruoan asettelun tavat, ruoan värit, raaka-aineiden muodot ja rakenteet. Ruoan lisäksi kuvan esteettinen kokonaisuus rakentuu asitioiden sekä kattauksen väreistä ja muodoista, kuvassa esiintyvistä

sisustuselementeistä, kuvan rajauksesta ja kuvakulmasta sekä kuvan valaistuksesta ja yleisestä tunnelmasta.

Ruoan esillepano vaikuttaa siihen, mielletäänkö ateria houkuttelevaksi sekä miten ruokailuhetki kokonaisuudessaan koetaan. Zellnerin et al. (2014, s. 31) mukaan katsomalla ruoka-annosta, paikan päällä tai valokuvasta, saamme runsaasti tietoa ruoan raaka-aineista, tuoreudesta sekä odotettavissa olevista mauista ja rakenteista. Ruoan katsominen on ikään kuin johdanto siitä mitä tuleman pitää. Ruoasta tehtävään arviointiin vaikuttaa olennaisesti annoksen värit, joiden avulla ruoasta tehdään tulkintoja ja raaka-aineita tunnistetaan. Värikkäiden ja luonnollisen väristen ruokien tunnistaminen ja tulkitseminen on tarkempaa kuin värittömien tai keinovärjättyjen ruoka-aineiden. Myös raaka-aineiden tuttuus vaikuttaa siihen, millaisia mielikuvia ne meissä herättävät ja millaisiin konsepteihin ne yhdistetään. (Zellner et al., 2014, s. 31.)

Ihmisen kuvittelukyky vaikuttaa siihen, miten esteettisyys koetaan (Haapala, 2015). Kuvittelukyky on yhteydessä havaitsemiseen, eli niihin tapoihin, jolla ihminen jäsentää maailmaa ja toimii ympäristössään (Haapala, 2015; Vihanninjoki, 2018, s. 37,40). Kuvittelukyvyn avulla muodostetaan mielikuvia ruoasta, sen kokemuksellisuudesta ja nautinnollisuudesta. Ruokaan liittyy useita kulttuurisia merkityksiä, muistoja ja aistikokemuksia, joita ylläpidetään kuvittelukyvyn avulla. (Perullo, 2016, s. 35–36.) Estetiikkakäsitykset ovat jokaiselle henkilökohtaisia, mutta samaan aikaan kulttuurisesti muovautuneita. Niiden muodostumiseen vaikuttaa sosiaalinen verkosto ja erilaisten asioiden ja objektien kanssa oleminen ja toimiminen. Ytimessä on ajatus aistillisuudesta, kokemuksellisuudesta ja tunteiden merkittävydestä; näin ollen estetiikan luonne voidaan mieltää filosofiseksi ja monimerkitykselliseksi. (Haapala, 2015.)

Estetiikkakäsitykset eroavat kulttuureittain toisistaan sisältäen monitahoisia symbolisia merkityksiä. Estetiikan paikkasidonnainen luonne sitoo kauneushanteet elettyyn ympäristöön ja kulttuuriin. (Vihanninjoki, 2018, s. 40). Estetiikkakäsitykset voivat erota toisistaan myös kulttuurin sisällä, mutta ruoka heijastelee kuitenkin aina sen kulttuurin jaettuina merkityssisältöinä ja estetiikkakäsityksiä, jossa se esiintyy (Ruokatieto, 2009, s. 27). Maailma voidaan jakaa karkeasti itään ja



länteen, joiden estetiikkakäsitykset eroavat toisistaan. Tässä tutkimuksessa Japani edustaa itää, jossa arjen estetiikka on kytköksissä uskonnollisiin ja hengellisiin merkityksiin, joita arkiesineistö edustaa. Idässä nähdään korostuvan feminiinisyys, eksotiikka ja naivistisuus. Suomalainen estetiikka edustaa länttä, jossa estetiikka mielletään ensisijaisesti osaksi taidetta, joka rikkoo arjen tavanomaisuutta. Länsimaista estetiikkaa idealisoidaan maskuliinisena, rationaalisena ja hienostuneena. (Yuedi & Carter, 2014; Rousi, 2016, s. 236.)

Suomalainen yhteiskunta on ollut pitkään sidoksissa maatalouteen sekä ympäröivän luonnon hyödyntämisen perinteeseen, joka näkyy myös suomalaisissa kauneushanteissa. Maalaisromantiikka on osa suomalaista mielenmaisemaa, johon liitetään mielikuvia nostalgiasta, puhtaasta luonnosta ja aitoudesta. Agraarista estetiikka on sekoitettu modernismiin ja funktionalismiin jo 1900-luvun alusta alkaen ja nämä tyyliuuntaukset näkyvät suomalaisissa kodeissa ja estetiikkakäsityksissä tänäkin päivänä. Kauneushanteissa korostuu yksinkertaisuus ja luonnollisuus. (Pantzar & Heinonen, 2014.) Käytännöllisyys on myös tärkeä suomalaista makua ohjaava tekijä, joka juontaa juurensa talonpoikaiskulttuuriin, jolloin arjen käyttöesineet olivat osa kodin sisustusta ja näin ollen myös aina helposti saatavilla kun niitä tarvittiin (Louekari, 2020).

Suomalaisen kodin ja ruoan estetiikka on saanut vaikutteita naapurimaistaan sekä maailmalla vallinneista tyyliuuntauksista, omaksuen suomalaiseen makuun sopivat piirteet. Myös yleinen varallisuuden kasvu sotien jälkeen on mahdollistanut sen, että kodin esineistöön, ruokaan ja raaka-aineiden laatuun on ollut mahdollista panostaa enemmän. Talonpoikaisaikoina ruokaan suhtauduttiin nautinnon sijaan käytännöllisesti ja säästeliäästi, ruoka miellettiin lähinnä elimistön polttoaineena. Nykyään ruokaan liitetään entistä enemmän nautinto ja kokemuksellisuus, joka näkyy myös ruoan estetiikassa muun muassa ravintolamaisessa ruoan asettelussa. (Suomi syö ja juo, 2020.) Niukuudesta on siirrytty runsaampiin väreihin, monipuolisiin raaka-aineisiin ja ennen luksuksena pidetyt raaka-aineet, kuten graavilohi, ovat arkipäiväistyneet.

Japanilainen kulttuuri tunnetaan äärimmäisestä täydellisyyden tavoittelusta, estetiikan ja etiketin arvostuksesta sekä perinteiden kunnioittamisesta. Ruoka

mielletään meditatiiviseksi hetken taiteeksi, jonka suurin nautinto saadaan ruoan katsomisesta. Visuaaliseen viehättävyyteen vaikuttaa ruoka-annoksen asettelun lisäksi raaka-aineiden värit ja valitut astiat sekä raaka-aineiden erilaiset rakenteet ja tasapainoinen makumaailma. (Pölkki & Valkama, 2007, s.14.)

Japanilainen estetiikka mielletään luonnonläheiseksi, yksinkertaisuutta ihailevaksi. Se on lähellä skandinaavista estetiikkakäsitystä, jossa muun muassa astioissa suositaan yksinkertaista muotoilua ja harmonista värimaailmaa. Aterian asettelussa huomioidaan lisäksi tyhjän tilan merkityksellisyys kokonaisuuden tasapainottajana (Ishigen, 2011, s. 90). Kauneusihanteiden ydin on wabi-sabi-estetiikka, joka pohjautuu zen-buddhalaiselle ajattelulle. Sen mukaan todellinen kauneus on epätäydellistä, keskeneräistä ja katoavaa. Wabi-sabi-estetiikka on nähtävissä miltei kaikissa japanilaisen kulttuurin muodoissa. Sen filosofinen luonne on melankolinen ja nöyrä, korostaen arkisuutta ja askeettisuutta. (Orgad, 2016, s. 53–54.)

Vuodenaikoihin ja luontoon liittyvä symboliikka läpäisee koko japanilaisen kulttuurin ja vuodenaikoja eletään voimakkaasti ruokakulttuurin kautta. Luonnon symboliikka tuodaan lautaselle erilaisten sesongin raaka-aineiden ja koristekasvien muodossa, unohtamatta astioiden värejä ja muotoja. (Pölkki & Valkama, 2007, s.14, 16.) Luonto on ollut tärkeä aihe eri taidemuodoissa ja ihmisen mielenliikkeiden kuvailemisessa Heian-kaudelta (749-1185) asti, jolloin hovissa ilmaistiin ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita ja tunteita symbolisesti taiteen avulla. Heian-kauden hovin rikkaalla kulttuurielämällä on ollut voimakas vaikutus Japanin koko kulttuurihistoriaan sekä nykypäivän taidemuotoihin ja estetiikkakäsitykseen, joka näkyy myös tänä päivänä muun muassa ruoan esillepanossa, väreissä ja astioiden käytössä. (Lehtonen, 2020.)

Ruokakulttuureja ja ruokaa on dokumentoitu kautta aikojen monin eri tavoin (Ruokatieto, 2009, s. 27) ja ruoka onkin luonnollisesti saanut ison roolin myös sosiaalisessa mediassa monin eri muodoin. Sosiaalisen median ruokakuvat edustavat ruoan kulttuurisia kauneusihanteita sekä niitä ideologioita ja arvoja, joita ruokaan liitetään kussakin kulttuurissa tai toimintaympäristössä. Kuvien estetiikan avulla voidaan tuoda esille omaa elämäntyyliä, ruoanvalmistukseen

liittyviä taitoja sekä sosiaalista konseptuaalisuutta. Estetiikkakäsitykset ovat aina sidoksissa kulttuurin ja yksilön arvoihin, jotka voidaan tuoda kuvissa esille erilaisina symbolisina merkityksinä. (Holmberg et al, 2016, s. 121, 126.)

## 4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tutkimustehtävänä on analysoida sitä, millaisia kulttuurisia elementtejä suomalaiset ja japanilaiset ruokakuvat ilmentävät. Kotitaloustieteen kannalta tutkimukseni liittyy ruokatutkimuksen ja arjen tutkimuksen perinteeseen, jotka ovat kotitaloustieteen ytimessä. Tarkastelun kohteeksi valittiin yksityishenkilöiden tuottamia arkipäiväisiä ruokaan ja ruoka-annoksiin liittyviä kuvia, jotka heijastelivat tutkimushenkilöiden henkilökohtaisia käsityksiä omasta kansallisesta ruokakulttuuristaan. Kansallinen ruokakulttuuri muotoutuu maan historian vaikutuksesta tuottaen ruokakulttuuriin ne elementit, jotka mielletään sen keskeiseksi piirteiksi.

Tässä tutkimuksessa kulttuurisilla elementeillä tarkoitetaan kulttuurihistorian aikana muodostuneita suomalaisen ja japanilaisen ruokakulttuurin tyypillisiä raaka-aineita, ruoka-annoksia, ruoanvalmistusmenetelmiä sekä annosten, astioiden ja kattaukseen liittyviä esteettisiä käsityksiä. Koska tutkimusaineistoni koostuu kuvallisesta materiaalista, on mahdollista analysoida suomalaisen ja japanilaisen ruokakulttuurin piirissä tuotettujen valokuvien visuaalisia ilmentymiä molempien kulttuurien estetiikkakäsityksien pohjalta.

### Tutkimuskysymykset

1. Millä tavoin kuvissa näyttäytyvät erilaiset japanilaisen tai suomalaisen ruokakulttuurin keskeiset elementit?
2. Millä tavoin kuvissa näyttäytyvät suomalaisen ja japanilaisen ruokakulttuurin estetiikkakäsitykset?

Tutkimuskysymyksiin etsitään vastauksia vertailemalla suomalaisten henkilöiden tuottamia kuvia japanilaisten henkilöiden tuottamaan kuvalliseen materiaaliin. Vertailu tehdään semioottisen kuva-analyysin avulla, jossa kuvista pyritään löytämään erilaisia merkkejä, koodeja ja piilomerkityksiä, jotka symboloivat kyseistä ruokakulttuuria, sen traditioita ja arvoja.

## 5 Tutkimuksen toteutus

Tutkimusasetelmassa on olennaista tyypillisten suomalaisen ja japanilaisen ruokakulttuurielementtien lisäksi se, miten sosiaalinen media vaikuttaa ruokakuvien tuottamiseen. Tutkimusaineisto kerättiin sosiaalisen median kautta tutkimusasetelmassa luotujen kriteerien perusteella. Sosiaalisen median pikaviestintäsovellusten avulla aineiston keruu tapahtui nopeasti vain muutaman vuorokauden sisällä.

Kuvallista aineistoa analysoitiin sisällön analyysin keinoin, joka on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä analysointitavoista. Sisällönanalyysin ollessa melko vapaa erityisistä teoreettis-metodologisista malleista, sitä voidaan soveltaa ja yhdistellä useisiin muihin analyysimenetelmiin (Vuori, 2021). Tässä tutkimuksessa sisällönanalyysiä yhdistetään semioottiseen kuva-analyysiin, joka on melko tyypillinen tapa analysoida kuvallisen aineiston ikonisuutta, merkkijärjestelmiä ja kuvissa esiintyvää symboliikkaa.

Semiotiikasta voidaan erottaa vielä sosiosemioottinen suuntaus, joka on kiinnostunut muun muassa siitä, millainen yhteys alati kuvallistuvammalla viestinnällä on yksittäisten henkilöiden sekä yhteisöjen sosiaalisen elämän kanssa. Sosiosemioottinen lähestymistapa koskee myös tätä tutkimusta, sillä aineisto on sidoksissa tutkimushenkilöiden, eli kuvien tuottajien, sosiaaliseen maailmaan sekä eletyn kulttuurin moninaisiin merkitysverkostoihin.

### 5.1 Aineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin sosiaalisen median pikaviestintäsovelluksien avulla (Facebook Messenger ja Instagram Direct) helmikuussa 2021. Tutkimusaineiston keruun osalta otettiin yhteyttä useisiin suomalaisiin ja japanilaisiin henkilöihin, jotka olivat tutkijalle entuudestaan tuttuja. Japanilaisiin henkilöihin otettiin suoraan yhteyttä sosiaalisen median pikaviestintäsovellusten yksityisillä keskustelutyökaluilla. Suomalaiset puolestaan ilmoittautuivat itse tutkimukseen mukaan Facebookissa ja Instagramissa julkaistuihin tutkimusapupyyntöihin.

Tutkimusotokseen valittiin yhteensä kuusi henkilöä; kolme suomalaista ja kolme japanilaista, jotka vastasivat yhteydenottoihin ensimmäisinä. Tutkimushenkilöt olivat kaikki alle 35-vuotiaita, joista viisi oli naisia ja yksi oli mies. Yksi suomalaisista tutkimushenkilöistä oli vegaani, yksi kasvissyöjä ja yksi sekasyöjä. Kaikki japanilaiset olivat sekasyöjiä.

Jokainen tutkimukseen osallistunut henkilö lähetti tutkimusmateriaaliksi sosiaalisen median välityksellä viisi ruokaan liittyvää valokuvaa. Tutkimusaineisto koostui näin ollen yhteensä 30 ruokavalokuvasta. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt päättivät itse, mitkä valokuvat luovutettaisiin tutkimuskäyttöön. Tutkimushenkilöt antoivat suostumuksensa, että heidän tuottamansa ruokavalokuvat julkaistaisiin tämän tutkimuksen tutkimusaineistona. Tutkimusnäkökulma huomioiden, valittaville kuville asetettiin kuusi valintaperustetta, joiden perusteella tutkimushenkilöt valitsivat älypuhelimensa muistista tutkimuksen kriteereihin soveltuvat valokuvat. Taulukossa 1 on esitetty, millaisia eri kriteereitä valokuville asetettiin.

Taulukko 1. Aineiston ruokavalokuville asetetut valintaperusteet.

	<b>Ruokakuvien kriteerit</b>
1.	Valokuva on itse tuotettu.
2.	Valokuva liittyy ruokaan.
3.	Valokuvassa oleva ruoka-annos olisi mieluiten kotona valmistettu.
4.	Valokuva ilmentää tutkimushenkilön omaa näkemystä omasta kansallisesta ruokakulttuurista (joko suomalaista ruokakulttuuria tai japanilaista ruokakulttuuria).
5.	Valokuva esittää arkiruokaa.
6.	Valokuvan tulee olla ominaisuuksiltaan sellainen, jonka tutkimushenkilö hyväksyisi julkaistavaksi tai on jo julkaissut sosiaaliseen mediaan.

Kuvallisen materiaalin lisäksi tutkimushenkilöt kommentoivat valitsemiaan ruokavalokuvia oma-aloitteisesti, muun muassa ”miksi juuri tämä valokuva edustaa *minulle* suomalaista ruokakulttuuria” tai ”millaisia kriteerejä liittyy siihen, millaisen valokuvan julkaisen sosiaaliseen mediaan”. Valokuvien merkitysten tulkinnan apuna käytettiin näitä tutkimushenkilöiden kommentteja ja pohdintoja. Kommentit selittivät enemmän valokuvien valintakriteerejä sekä millaisia yhteisesti jaettuja

kulttuurisia merkityksiä kuvissa esiintyy. Seppäsen (2005, s. 86) mukaan kuvien tulkinta jää ohueksi pelkästään kuvia katsomalla, jonka vuoksi on syytä analysoida edellä mainittuja yhteisesti jaettuja merkityksiä.

## 5.2 Aineiston analyysi

Tutkimus toteutettiin laadullisella eli kvalitatiivisella menetelmällä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tiedollisen varmuuden sijaan lisäämään ymmärrystä tutkittavasta kohteesta ja sen luonteesta. Laadullisessa kuvatutkimuksessa keskitytään kuvien merkityksien löytämiseen ja niiden tulkintaan. Tutkija, eli katsoja, ei voi toimia erillään tutkittavasta kohteesta, sillä katsoja vaikuttaa aina jollakin tavalla katsottuun yksilöllisellä ymmärrys- ja kokemusmaailmallaan, joka on jatkuvasti altis muutoksille. (Seppälä, 2012, s. 22, 24.) Pystyäksemme ylipäättään tulkitsemaan kuvien merkityksiä, on tutkimuskohteen ja tutkijan oltava osa samaa merkitysten maailmaa. Tutkijalla on oltava muun muassa tietoa siitä millaisia muotoja kuvassa esiintyy, mitä ne muistuttavat ja millaisia merkityksiä ja käyttö-tarkoituksia niille voidaan antaa omassa kulttuurissamme tai sen ulkopuolella. (Van Leeuwen, 2001, s. 95.) Laadullisessa kuvatutkimuksessa kuvia ei eristetä sen laajemmasta merkityskokonaisuudesta, jossa tutkimuksen kohde muodostuu ja esiintyy, vaan tutkijan subjektiiviset kokemukset pyritään yhdistämään laajempaan kulttuuriseen tietouteen (Seppälä, 2012, s. 24, 26).

Tutkimusaineistoa analysoitiin sisällönanalyysin keinoin, minkä avulla pyrittiin tulkitsemaan, mitä ruokavalokuvat esittävät ja millaisia teemoja niissä esiintyy (Vuori, 2021). Kyseessä on metodisesti väljä teoreettinen kehys (Tuomi & Sarajärvi, 2017), jota on tässä tutkimuksessa yhdistetty semioottiseen kuva-analyysiin. Kuvallisen aineiston analysoiminen poikkeaa verbaalisen aineiston tulkinnasta siinä, miten aineistoa katsotaan ja luetaan. Verbaalista aineistoa luetaan lineaarisesti, kun kuvaa voidaan tulkita joko kokonaisuutena tai painottaen sen yksityiskohtia. (Seppänen, 2005, s. 149.) Seppälän (2012, s. 128) mukaan semioottinen kuva-analyysi perustuu nimenomaan kuvien ikonisten ja indeksisten merkkien tulkinnalle, jotka eivät ole yleensä verbaalisessa materiaalissa läsnä.

Ikonisuuteen liittyy ajatus samankaltaisuudesta: kuva esittää kuvattavan kohteen mahdollisimman samankaltaisena kuin kohde on kuvanottohetkellä (esimerkiksi ulkonäöltään tai mittasuhteiltaan). Indeksisyys puolestaan on kulttuurisidonnainen viitaten käytännöllisiin luontaisiin suhteisiin, esimerkiksi syy–seuraussuhteeseen tai luonnollisiin yhteisiin eksistensseihin. Kuvien merkit voivat olla myös symbolisia, kirjoitetun kielen tapaan konventionaalisiin kulttuuriin sopimuksiin liittyviä. Valokuvat sisältävät usein näitä kaikkia merkkitasoja. (Seppälä, 2012, s. 128, 134–138.)

Kuvallista aineistoa voidaan selittää ja määritellä hyvin monella eri tavalla. Yksinkertaisimmillaan kuva on visuaalinen sommitelma, joka on tuotettu kaksiulotteiselle pinnalle, tai kuvaa voidaan luonnehtia sen tuottamiseen käytetyn välineen avulla. Esimerkiksi valokuva on kameralla talletettu näkymä maailmasta tai tietyistä hetkestä tietyllä rajauksella, ilman kummempia analyysejä. Imitaatioteoria puolestaan esittää, että kuva on jäljitelmä mallista, kuten värikkäästä aamiaisesta lautasella. Kuva voidaan ajatella myös olevan kieltä, kommunikaation väline, ja usein kuvia saatetaankin tulkita kuten tekstiä. (Seppälä, 2012, s. 16–17.) Räsänen (2015, s. 88) mukaan ”representaatio korvaa välittömän vuorovaikutuksen”, jolloin kuvan merkityksiä luetaan siinä esiintyvien symbolisten merkkijärjestelmien avulla esimerkiksi sosiaalisen median kanavien kautta. Sosiaalisen median kuvat ovat useimmiten nimenomaan kommunikaation välineitä, joilla pyritään herättämään reaktioita muissa ihmisissä. Pyrin tulkitsemaan kuvien representaatioita erilaisten kuvissa ilmenevien merkkien ja koodien perusteella sekä tulkitsemaan millaisia ideoita, ideologioita ja arvoja niihin kätkeytyy.

Merkitykset eivät ole aina suoraan läsnä kuvassa, vaan jonkin elementin tai koodin poissaolo voi myös tuottaa merkityksiä. Kuvien merkitykset ja koodit muodostavat monimutkaisen merkitysten verkoston, jonka tulkinta voi olla loputonta. (Räsänen, 2015, s. 253–254.) Tässä tutkimuksessa huomio kiinnitettiin suomalaisen ja japanilaisen ruokakulttuurin näkyviin raaka-aineisiin ja ruoka-annoksiin, joiden taustalta löytyy monia piilomerkityksiä muun muassa maiden historiallisista vaiheista, jotka ovat muovautuneet ruokakulttuurit nykyiseen muotoonsa. Visuaalisesta materiaalista etsittiin myös sellaisia merkkejä ja koodeja, jotka ilmensivät näiden ruokakulttuurien ominaisia esteettisiä ihanteita. Huomiota kiinnitettiin



myös hieman ruoka-annoksien ja kuvien asetteluun ja rajaamiseen, huomioiden se, että kuvat oli tuotettu julkaistavaksi sosiaalisen mediaan. Tällä seikalla on vaikutus muun muassa siihen, millaista visuaalista järjestystä kuvissa noudatetaan, jotta kuvan tuottaja hyväksyy kuvan julkaistavaksi sosiaaliseen mediaan tai millaisia sosiaalista vuorovaikutusta tai viestintää kuvalla on tarkoitus ilmentää. Aineiston analysoinnissa ei lähdetty tulkitsemaan juurikaan kuvien yleistä tunnelmaa tai kuvista löytyviä laajempia symbolisia merkityksiä, sillä se olisi laajentanut tutkimuksen liian laveaksi.

Sisällön analyysi aloitettiin aineiston koodaamisella sen jälkeen, kun aineisto oli kerätty. Koodaamisen aikana aineistoa käytiin läpi systemaattisesti useampaan kertaan, jotta aineistosta pystyttiin tunnistamaan ja nimeämään sen sisällöllisiä elementtejä. Koodaamista ohjasi tutkimuksen teoreettinen kehys suomalaisen ja japanilaisen ruokakulttuurin historiasta. Etenkin estetiikka-luvun rakentamista puolestaan ohjasi aineisto. Kokonaisuudessaan koodaamisen avulla sisältöä pyrittiin analysoimaan ja erottelamaan niin, että aineiston piilossa olevat ilmiöt tulisivat näkyviksi (Vuori, 2021).

Koodaamisvaiheeseen liittyy modaliteetin käsite, joka auttaa tulkitsemaan kuvalisia löydöksiä. Modaliteetit tuottavat jaettuja totuuksia, arvostuksia ja uskottavuuksia ja niitä voidaan hyödyntää, kun luodaan ryhmälle yhteinen näkemys jostakin asiasta. Modaliteetteihin liittyy arvostuksia, jotka ovat muodostuneet sosiaalisesti. Tulkitsemme sujuvammin kuvia, joiden taustalla oleviin arvoihin myös itse sitoudumme. (Räsänen, 2015, s. 258–259.) Tässä tutkimuksessa suomalaisten ruokakuvien tulkinta on suomalaiselle tutkijalle helpompaa kuin löytää monitahoisia merkityksiä japanilaisista ruokakuvista, joiden arvomaailma ja kulttuuri on tutkijalle vieraampi.

Koodauksen aikana kuvista löytyi useita elementtejä, kuten ruoissa käytettyjä raaka-aineita, kuvissa esiintyviä värejä, merkkejä ruokakulttuurin historiallisista vaikutuksista, astioiden, aterimien ja kattauksen ulkonäköä, kuvan kokonaisvaikutelmaa ja tunnelmaa, valaistusta sekä miljöötä, jota kuva sen tuottamisen hetkellä representoi. Vaikka aineisto oli pieni, koodauksen avulla aineistosta oli mahdollista tunnistaa sekä suomalaiselle että japanilaiselle ruokakulttuurille tyypillisiä

yhdistäviä piirteitä. Seppäsen (2005, s. 144) mukaan sisällönanalyysin keinoin pienenkin otannan avulla voidaan saada tietoa siitä, miten tällaiset yksittäiset representaatiot heijastelevat laajempaa kokonaisuutta.

Koodatun aineiston löydökset koottiin taulukoiksi, jotta kuvien moninaisia elementtejä oli helpompi tulkita, luokitella ja analysoida. Aineisto jaettiin ensin kahteen taulukkoon sen mukaan, kumpaa ruokakulttuuria kuva edusti. Tämän jälkeen taulukot jaettiin ruokakuvissa esiintyvien pääraaka-aineiden tai pääasiallisen ruoanvalmistustavan perusteella pienemmiksi kokonaisuuksiksi, jotta tutkimustuloksia oli helpompi tulkita. Taulukoiden perusteella aineistosta pyrittiin tekemään johtopäätöksiä, jotka vastaisivat tutkimuskysymyksiin sanallistaen kuvallista aineistoa. Systemaattisen sisällönanalyysin avulla aineistosta oli mahdollista tunnistaa ruokakulttuureille tyypillisten elementtien, kulttuurihistoriallisten vaikutuksien sekä estetiikkakäsityksien lisäksi muun muassa ruokakuvien visuaalisia järjestyksiä, eli säännönmukaisuuksia, joiden perusteella ruokakuvia tuotetaan sosiaaliseen mediaan (Seppänen, 2005, s. 144).

Tämän tutkimuksen analysointitavoissa näyttäytyy osittain sosiosemioottinen ote, joka on yksi tapa toteuttaa semioottista kuva-analyysia. Räsänen (2015, s. 257) mukaan sosiosemioottinen kuvatulkinna on kiinnostunut muun muassa kuvien taustalla olevista kontekstuaalisista ja kokemuksellisista ulottuvuuksista. Usein kuvallista materiaalia tulkitaan tällöin kulttuurin käytäntöjä, valtasuhteita, arvoja ja normeja ilmentävinä tekijöinä. Sosiaalista mediaa tulkittaessa voidaan korostaa, millaisia yhteyksiä kuvien merkityksillä ja ihmisten sosiaalisella elämällä on. Voidaan pohtia myös millaisia merkityksiä käytetty media ja ilmaisukeinot luovat suhteessa katsojaan. Teoksen voidaan ajatella olevan olemassa vasta, kun katsoja tuottaa sille merkityksen. Yksilöiden merkityksenannot eroavat toisistaan, mutta niihin vaikuttavat silti voimakkaasti sosiaaliset suhteet ja eletty kulttuuriympäristö. (Räsänen, 2015, s. 257–258.)

Kuvien kulttuuriset merkitykset ja sosiaalisen vuorovaikutuksen rakenteet ovat olennaisessa osassa sosiosemiotikkaa ja tätä tutkimusta. Visuaalisuuden merkitys vaihtelee kulttuureittain, eri aikoina ja eri sosiaalisryhmien kesken. Kuvat nähdään kulttuurihistorian tuotoksina ja ajattelun välineinä, joiden avulla voidaan

tuottaa ja tulkita visuaalisia viestejä kunakin aikana. Yksilöt muovaavat kulttuuria omien kuvien tuottamisen keinoin, jolloin yksilö muokkaa käytössä olevia resursseja tehden niistä omiaan. (Räsänen, 2015, s. 257–258.)

## 6 Tutkimustulokset ja niiden tulkintaa

Tutkimusaineistoa analysoimalla etsittiin vastausta tutkimuskysymyksiin millaisia keskeisiä suomalaisen ja japanilaisen ruokakulttuurin elementtejä ruokakuvin esiintyi, miten molempien maiden kulttuurihistoria näyttäytyy aineistossa ja millaista estetiikkaa ruokakuvin esiintyy. Tässä tutkimuksessa keskityttiin tunnistamaan suomalaisella ja japanilaiselle ruokakulttuurille tyypillisiä raaka-aineita ja ruoka-annoksia, sivuten myös hieman ruoanvalmistustapoja, sekä huomioimaan historian vaikutuksen ruokakulttuurin muodostumiseen.

Ruokakuvien esittämät representaatiot eivät ole vain esityksiä todellisuudesta, vaan ne ovat osa todellisuuden rakennusprosessia, johon luetaan mukaan ruokakavalokuvan lisäksi koko kuvan tuottamiseen liittyvä prosessi (Räsänen, 2015, s. 88). Tässä tutkimuksessa ruokakuvat ja niiden tuottamiseen liittyvät prosessit ovat jokaisen tutkimushenkilön henkilökohtaisia näkemyksiä ja toteutuksia omasta kansallisesta ruokakulttuuristaan. Kuvallinen aineisto kategorisoitiin useampaan taulukkoon kuvissa esiintyvien pääraaka-aineiden mukaan. Jako pääraaka-aineisiin antaa viitteitä siitä, mitä raaka-aineita pidetään ruokakulttuurissa tärkeänä, miten kulttuurihistoria näyttäytyy ruokakulttuurissa tänä päivänä ja miten ruokakulttuuri on muuttunut. Merkitsemällä taulukoihin kuvista löytyviä yksityiskohtia, kuvista löydettiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, joiden avulla suomalaista ja japanilaista makroruokakulttuuria voidaan luonnehtia yleisellä tasolla.

### 6.1 Kuvat ruokakulttuurin ilmentäjinä



#### 6.1.1 Suomalaiset ruokakuvat

Vaikka tutkimuksen ulkopuolelle jää ruokakuvien yleisen tunnelman ja yksityiskohtien syvällisempi symbolisten merkityksien tulkinta, huomio kiinnittyy suomalaisissa ruokakuvin runsaaseen keväiseen tai kesäiseen valaistukseen (esimerkiksi Taulukko 2, kuva 3). Lisääntynyt valonmäärä symboloi suomalaisille elämää ja kiireettömyyttä. Kesäaikaan rinnastetaan kesäloma ja vapaus, jolloin

suomalaiset heräävät eloon talven pitkään jatkuneesta kaamoksesta nauttien lämpimästä ja valoisasta ajanjaksosta kuin viimeistä päivää. Noin puolet tutkimusaineiston kuvista on tuotettu kesäaikaan tai edustavat kesään rinnastettavia perinneruokia, joka viittaa tämän tutkimusaineiston perusteella siihen, että kesä saa suomalaisen ruokakulttuurin kukoistamaan. Kuvissa on läsnä kiireetön tunnelma ja ruokailuhetkeä nauttiminen.

Taulukossa 2 ovat edustettuina aineiston liha- ja kalaruokia sisältävät suomalaisen ruokakulttuurin kuvat. Erottamaton osa suomalaista ruokakulttuuria on sianlihan käyttö, jolla on nykyisessä ruokakulttuurissa monia eri muotoja, joista yksi on elinvoimainen leikkele- ja makkarateollisuus. Makkaranvalmistuksen perinne juontaa juurensa keskiaikaan, jolloin saksalainen ruokaperinne levisi Suomeen Ruotsin kautta. Vasta 1960-luvulla makkarasta tuli edullinen elintarvike, kun makkaran valmistus koneellistui. Makkara on yksi kaikkein sukupuolittuneimmista ruoka-aineista suomalaisessa ruokakulttuurissa. Makkara mielletään miesten ruoaksi jopa luokkaeroja yhdistävänä ja ylittävänä tuotteena. (Mäkelä, 2003, s. 44.)

Taulukko 2. Suomalainen ruokakulttuuri: Liha ja kalaruokat.

Suomalainen ruokakulttuuri				
Järjestysnumero	Kuva	Tyypilliset raaka-aineet & ruoka-annokset	Historia & perinteet	Estetiikka
1		lohi, graavilohi, ruisleipä, voi	viljatalous, kalastus, merenrantimien hyödyntäminen, maitotalous, lohen suolausmenetelmä, omavaraisuus	ravintola-annosmainen asettelu, herkkä, yksinkertainen tausta, värikäs annos, minimalistinen kokonaisuus
2		sianliha, nakki, juurekset, peruna, nakkikeitto, maito / piimä, sinappi	karjatalous, maitotalous, maatalous, perinnemauste, teollinen makkaravalmistus 1800-l, vaikutteita saksalaisesta ruokakulttuurista	harmoniset värit, puun maanläheisyys, minimalistinen värimaailma, ruoka-annoksen erottuvuus kuvasta

3		ruisleipä, kurkku, tomaatti, kahvi, kananmunat, leikkele	maatalous, viljatalous, karjatalous, kahvin kulutuksen lisääntyminen v. 1770, brunssi	yksinkertaiset moniväriset astiat, puun maanläheisyys, keväinen valaistus, värikäs kokonaisuus
4		peura, patonki, leipä	riistatalous, metsästys, maatalous, omavaraisuus	annoksen värikyys, asettelu ravintola-annosmainen, hienostunut asettelu, arjen korostaminen: tarjoilu suoraan uunipelliä
5		blinit, suolakurkut, vihannekset, smetana, graavilohi	maatalous, maitotalous, vaikutteita Venäjältä: blinit & suolakurkut & smetana, kalan suolaamisen perinne	värikäs kuva, runsaasti erilaisia komponentteja, kompleksinen asettelu, noutopöytätyylinen ruokien asettelu

Kuvassa 2 makkaran sijaan keitossa on nakkeja ja myös vegaaninen makkara taulukossa 3 (kuva 6) on ulkonäöllisesti lähempänä nakkia kuin makkaraa. Ilmeisesti nakki hyväksytään makkaraa helpommin myös naisten lautasille, jonka vuoksi vegaanisen makkaran on järkevämpää muistuttaa ulkonäöllisesti nakkia kuin makkaraa, sillä sen kohderyhmänä ravintosisällön vuoksi on todennäköisemmin naiset kuin miehet. Naiset ovat olleet kautta aikojen terveellisten elämäntapojen edelläkävijöitä, huolehtiessaan koko perheen hyvinvoinnista (Mäkelä, 2003, s. 46), jonka vuoksi terveelliseksi miellettyjä elintarvikkeita markkinoidaan enemmän naisille kuin miehille.

Kuvissa 1 ja 5 on läsnä pohjoismaalainen kalansuolaamisen perinne, jonka avulla isoja kalasaaliita oli mahdollista säilöä pidempään ilman kylmätiloja. Kalan graavaamisen perinne on levinnyt Suomeen Ruotsista 1200-luvulla, jolloin myös lihaa suolattiin säilyvyyden parantamiseksi. Vain arvokaloja, kuten lohta, suolattiin, sillä suola oli tuohon aikaan kallista. (Sillanpää, 2003, s. 31.) Kuvassa 5 ruotsalaista kalaperinnettä on yhdistelty Venäjältä tuodun bliniperinteen kanssa, jossa

mädin ja suolakurkkujen lisäksi blinien kanssa on tarjolla graavilohta. Kalan graavaaminen on suosittua edelleen, vaikka sitä ei tarvitse enää tehdä säilömisen vuoksi. Arvostus nimenomaan lohen graavaamista kohtaan näkyy suomalaisessa juhlaruokien perinteessä edelleen, joskin se voidaan mieltää myös arjen ylellisyydeksi.


”Graavilohi on joskus sellasta arjen luksusta, kun haluaa vähän hemmotella itseään.” (Kuva 1, vastaaja 1)

Metsästys ja riistatuotteiden käyttö on vähentynyt suomalaisessa ruokaperinteessä teollistuneen karjatalouden myötä ja muun muassa peura raaka-aineena koetaan melko eksoottiseksi. Riistan käytön vähentyminen on myös seurausta ruoanvalmistustaitojen muutoksesta; kovin moni suomalainen ei enää osaa käsitellä raaka-aineena riistaa, vaan valmistaa ruokaa helpommista ja tutummista raaka-aineista.

”Kerrankin satuin saamaan tuttavan kautta peuraa, niin pitihän siitä jotakin kehitellä. Onneksi on ex-ravintolatyöntekijänä tullut kaikenlaista kokeiltua ja opittua.” (Kuva 4, vastaaja 1)

Kasvisruokien määrä on kasvanut suomalaisessa ruokakulttuurissa jo useamman kymmenen vuoden ajan, vaikka myös lihankulutus on noussut yleisen vaurastumisen myötä (Taulukko 3). Omalla henkilökohtaisella ruokavaliolla pyritään vaikuttamaan ilmastonmuutokseen sekä tuomaan esille omia henkilökohtaisia arvoja ja arvostuksia. Vaikka lihatuotteet onkin korvattu kasvipohjaisilla proteiininlähteillä, ruoka-annoksissa jäljitellään liharuokien tyyliä. Bolognese-kastike, makara ja hampurilaispihvit ovat nykyään monen kodin arkiruokia, jossa liha saataan korvata kasvipohjaisilla tuotteilla (Taulukko 3, kuva 10; kuva 6 ja kuva 8).

Taulukko 3. Suomalainen ruokakulttuuri: Kasvisruoat.

Suomalainen ruokakulttuuri				
Järjestysnumero	Kuva	Tyypilliset raaka-aineet & ruoka-annokset	Historia & perinteet	Estetiikka
6		vegaanimakkara, peruna, kermakastike, tilli, keräkaali	maatalous, teollinen makkaran valmistus, saksalaiset vaikutteet, uus-elintarvikkeet: vegaanituote, ranskalaiset vaikutteet: kermakastike	kahden erilaisen puun maanläheisyys & kontrastisuus, minimalistinen värimaailma, yksinkertainen annoksen asetelu
7		marjat, vihannekset, juuressalaatti, kahvi, ruisleipä, tuorejuusto, vegaaninen munakas	omavaraisuus, maatalous, maitotalous, valmisruoka, Ranskalaiset vaikutteet: munakas, uuselintarvikkeet: vegaanituote, kahvin kulutus v. 1770	puun maanläheisyys, värikkäitä raaka-aineita, arkinen asetelu: paisingin pöydässä & yhteen kuulumattomat astiat, suomalainen lasidesign
8		peruna, leipä, kasvikset, sima, vegaaninen pihvi	viljatalous, uuselintarvikkeet: vegaanituote, amerikkalaiset vaikutteet: hampurilaisannos, lännen vaikutus siman valmistuksen perinteeseen	ravintola-annosmainen asetelu, annos tarjoillaan leikkulaudalta lautasen sijaan, puun maanläheisyys, miljö: kesä & lämpö
9		riisipuuro, puuro, riisi, marjat	maitotalous, omavaraisuus, ympäristön hyödyntäminen, riisin tuonti Venäjältä 1800-l, sokerin käytön leviäminen 1500-l	lisukkeet aseteltu päällimmäiseksi, värien kontrasti annoksessa ja suhteessa taustaan, arkinen tunnelman välittyminen: pöydällä on arkisia esineitä
10		vegaaninen bolognesekastike, riisi	italialaiset vaikutteet: pastakastike, itäiset vaikutteet: riisin käyttö, maatalous, uuselintarvikkeet: vegaanituote	ravintola-annosmainen asetelu, koristelu tuoreyrtillä, värien kontrasti, yksinkertainen tausta, suomalaista designia pöytäliinassa



Monet suomalaisissa kodeissa tänä päivänä valmistettavat arkiruoat ovat saaneet vaikutteita muista ruokakulttuureista ja vakiintuneet osaksi suomalaisia arkiruokien käytänteitä. Taulukossa 3 näyttäytyy muun muassa vaikutteita Saksasta, Ranskasta, Amerikasta ja Italiasta. Arkisiksi annoksiksi ovat vakiintuneet etenkin sellaiset ruoat, jotka ovat helppoja ja nopeita valmistaa. Suomalaisessa ruokaperinteessä on kautta aikojen arvostettu ruoanvalmistuksen helppoutta ja yksinkertaisia raaka-aineita. Ruoanvalmistuksen nopeuden arvostus on voimistunut ruokakulttuurin perustana siitä lähtien, kun naiset ovat työllistyneet kodin ulkopuolelle.

”Soijarouhebolognese riisillä – kuvastaa suomalaista helppoa, halpaa, nopeaa ja hyvää -mentaliteettia tosi hyvin.” (Kuva 10, vastaaja 2)

Suomalainen aamiainen on usein runsaskuituituista esimerkiksi puuron muodossa (Taulukko 3, kuva 9), jonka rinnalla nautitaan kuppi kahvia. Puuro ja erilaiset vellit ovat olleet talonpoikaisyhteiskunnan yksi tärkeimmistä ruokalajeista, joita on jatkettu pula-aikoina luonnon antimilla kuten petulla ja jäkälällä (Sillanpää, 2003, s. 16). Puurossa ohraa alettiin korvaamaan riisillä 1800-luvulla kasvaneen Venäjän tuonnin myötä ja riisipuuro onkin säilyttänyt asemansa suomalaisissa ruokapöydissä siitä asti.

Kiireettöminä aamuina voidaan nauttia brunssi aamiaisen sijaan. Brunssi edustaa Suomessa vielä melko tuoretta perinnettä, johon liittyy hetkestä, ruoasta ja seurasta nauttiminen. Useimmiten brunssi on sosiaalinen, yhdessä useamman ihmisen kanssa jaettu ruokailuhetki, jossa pöytään katetaan useita ruokalajeja. Kuvien 7 ja 3 (Taulukossa 2) astioiden ja ruoan määrästä käy ilmi, että ruokailutilanteessa on ollut läsnä useampi ruokailija. Kuvassa 7 näyttäytyy myös pilkahdus suomalaisesta valmisruokakulttuurista punajuurisalaatin muodossa. Jotkut perinteiset suomalaisen ruokakulttuurin tuotteet hankitaan lähes aina valmistuotteina sen sijaan, että ne valmistettaisiin alusta asti itse kotikeittiössä. Majoneesipohjaiset juuressalaatit ovat hyvä esimerkki tästä.

Kuvassa 6 on edustettuna suomalaisten odotetuin kesäpöydän herkku, uudet perunat grilliruoan kanssa tarjoiltuna. Peruna rantautui Suomeen 1730-luvulla,

jonka jälkeen se onkin ollut yksi suosituimmista hiilihydraatin lähteistä Suomessa. Peruna korvasi aiemmin laajasti käytetyn nauriin miltei täysin 1800-luvun lopulla ja sitä käytetään usein edelleen riisin tai pastan tapaan ruoka-annoksissa lihan tai kasviproteiinin lisukkeena (kuva 8). (Sillanpää, 2003, s. 16, 31.) Yleensä suomalaisessa ruokakulttuurissa peruna on nimenomaan lounaan tai päivällisen osa, mutta eurooppalaisten saatujen vaikutteiden perusteella, sitä voidaan nauttia myös aamiaisella tai brunssilla:

”Pannussa on perunaa, tofua ja kevätsipulia, ja ehkä bean ittia. Mut ikään kuin ’vegaaninen munakas’.” (Kuva 7, vastaaja 3)

Taulukossa 4 on esillä muutamia tyypillisiä leivonnaisia tai leivontaan rinnastettavia tuotteita, joiden juuret ovat suomalaisessa maataloudessa. Vilja- ja maitotaloustuotteet yhdessä perunan kanssa muodostivat 1800-luvun lopulla suomalaisten ruokavalion perustan (Sillanpää, 2003, s. 18) ja leipä oli yksi tärkeimmistä ruokalajeista, jonka muodot vaihtelivat eri maakunnissa.

Taulukko 4. Suomalainen ruokakulttuuri: Leivonta.

Suomalainen ruokakulttuuri				
Järjestysnumero	Kuva	Tyypilliset raaka-aineet & ruoka-annok-	Historia & perinteet	Estetiikka
11		lettu	maatalous, karjatalous, maitotalous, omavaraisuus	puun maanläheisyys, yksinkertaiset astiat, minimalistinen värimaailma, kauniisti paistunut letun pinta
12		pannukakku, hillo, kermavaahto	maitotalous, maatalous, karjatalous, omavaraisuus, säilöntäperinne	arkinen ja huoleton annoksen asettelu, lautaselta on jo syöty aiemmin, erikoinen miljöö: ruokailu tapahtuu katolla kesäsäässä, värien kontrasti

13		juurileipä	maatalous, viljatalous, omavaraisuus, leipomotuote, käsityöläisyys	minimalistinen maanläheinen värimaailma, arkinen asettelu leikkuulaudalle, rapea & kaunis leivän pinta, autenttisuus
14		pulla, munkki	maatalous, leipomotuotteisiin vaikutteita lännestä & Sveitsistä, leipomo ja sveitsiteria perinne 1700-l	arkinainen asettelu, minimalistinen värimaailma, puun maanläheisyys
15		vohveli, marjat, kermavaahto	maatalous, maitotalous, omavaraisuus, kotimaisuus, vaikutteita Belgiasta & Ruotsista	kaunis asettelu, minimalistiset värit, valkoinen korostaa muita annoksen värejä, rakenteen & muotojen kontrasti

Leivän asema on edelleen vankka suomalaisessa ruokakulttuurissa ja sitä nautitaan usein yhtenä aterian tai aamiaisen osana, kuten taulukosta 2 voidaan myös huomata (kuvat 1, 3 & 4). Erilaiset letut ja pannukakut edustavat suomalaisen maatalousyhteiskunnan omavaraisuutta. Maatalossa voitiin valmistaa isoja annoksia ruokaisia jälkiruokia, joiden raaka-aineet olivat edullisia ja usein omassa pihapiirissä tuotettuja. Viljaa saatiin pellolta ja maataloustuotteita ja kananmunia navetasta. Lettujen ynnä muiden vastaavien jälkiruokien kanssa tarjoillaan yleensä hilloa tai marjoja sekä kermavaahtoa, jotka tekevät arkisista herkuista juhlavampia. Marjat edustavat suomalaista omavaraisuutta ja ympäristön hyödyntämisen perinnettä parhaimmillaan ja syksyisin onkin tapana käydä marjastamassa ja säilöä sato talvelle muun muassa pakastamalla tai keittämällä hilloksi.

Uudempaa perinnettä edustavat kuvat 14 ja 15, joiden munkki- ja vohveliperinne on omaksuttu alun perin muualta Euroopasta. Sveitsiteriat, eli kahviloiden esimuodot, tarjoilivat asiakkaille kahvia ja erilaisia sokerileivonnaisia. Kahvin suosio sai alkunsa 1700-luvulla Ruotsi-Suomessa porvariston keskuudessa, josta se

levisi vaurastuvien talonpoikien tupiin. Kahvista tuli niin suosittua, että pula-aikoina sitä korvattiin kokonaan tai osittain paahdetulla viljalla tai voikukanjuurilla. Suomi on edelleen yksi eniten kahvia kuluttavista maista koko maailmassa. Suomalaisen ruokakulttuurin makumaailma oli vielä 1900-luvun alkuun asti happamien ja kitkerien makujen painottama, kun elintarvikkeet jouduttiin hapattamaan niiden säilyvyyden vuoksi. (Sillanpää, 2003, s. 17–18, 25.) Tämä voisi selittää kahvin suosion nousua suomalaisessa ruokakulttuurissa, jossa tuohon aikaan oli totuttu hyvin erilaiseen makumaailmaan kuin nykyruokakulttuurissa, jossa soke-ria lisätään lähes kaikkiin ruokiin tuomaan makeutta.





### **6.1.2 Japanilaiset ruokakuvat**

Japanilaisessa ruokaperinteessä syömäpuikkojen käyttö vaikuttaa merkittävästi ruoanvalmistusmenetelmiin ja raaka-aineiden esikäsittelyyn. Raaka-aineet pilkotaan sopivan kokoisiksi suupaloiksi, jolloin veistä ei tarvitse käyttää ruokailun yhteydessä ruoan pilkkomiseksi. Lähes kaikissa aineiston kuvissa ateriat ovat syötävissä syömäpuikoilla. Raaka-aineiden valmistelu pienemmiksi paloiksi varmistaa myös ruoan nopean kypsentämisen sekä marinadien nopean imeytymisen raaka-aineisiin, joiden avulla ruokiin luodaan japanilainen makumaailma.


Japanilainen ruokaperinne perustuu pitkälti omavaraisiin raaka-aineisiin ja maan merellisen sijainnin vuoksi erilaisia kalalajeja ja mereneläviä nautitaan runsaasti. Rannikkokaupungeissa on mahdollista saada maailman tuoreinta sushia tai sashimia viideltä aamulla vasta pyydetystä kalasaaliista. Taulukossa 5 on edustettuna erilaisia japanilaisia kalalajeja ja mereneläviä. Kuvissa näyttäytyvät myös merenelävien monipuoliset valmistustavat, kuten marinointi, raa'an kalan nauttaminen ja kalan grillaaminen.

Taulukko 5. Japanilainen ruokakulttuuri: Merenelävät ja kalaruoat.

Japanilainen ruokakulttuuri				
Järjestysnumero	Kuva	Tyypilliset raaka-aineet & ruoka-annokset	Historia ja perinteet	Estetiikka
16		tonnikala, muut kotimaiset kalalajikkeet, sashimi, osterit, friteeraus	kalatalous, oma-varaisuus, ympäristön hyödyntäminen, kiinalaiset vaikutteet: friteeraaminen, raa'an kalan nauttiminen	minimalistinen värimaailma, raaka-aineiden ja astioiden värien kontrasti, ruokien siisti ja yksinkertainen asettelu, kalan täydellinen leikkaus
17		kotimainen vaalea kala, wasabi, kesäkurpitsa, edamame-papu, soija-papu, mizuna-lehti	kalatalous, oma-varaisuus, ympäristön hyödyntäminen, maatalous, kiinalaiset vaikutteet: mizunan alkuperämaa, perinnemauste: wasabi	kuvan rajausta jättäen osan annoksista osittain piiloon, eri muotoiset minimalistisen väriset astiat, japanilaiselle keramiikalle tyypillinen sini-valkoisuus, ravintola-annosmainen asettelu, puun maanläheisyys
18		tonnikala, sashimi, katkaravut, kasvishöystö kastikkeessa, pavut, wasabi, tee, soijakastike, kiinankaali	kalatalous, oma-varaisuus, ympäristön hyödyntäminen, maatalous, perinnemausteet: soijakastike ja wasabi, teen nauttiminen aterian yhteydessä	tyypillistä sini-valkoista japanilaista keramiikkaa, puun maanläheisyys, runsas pöytä samalla kuitenkin harmoninen, arkisuus: paistinpasta tarjoilu, siisti ruoka-annosten asettelu ja paloittelu

19		kotimaisia kalalajikkeita, tonnikala, sashimi, rapu, soijakastike, olut	kalatalous, oma-varaisuus, ympäristön hyödyntäminen, perinteinen ruoanvalmistusmenetelmä: sisätiloissa grillaaminen	arkisuuden korostuminen: ruoanvalmistustapa & ruoan asetelu, minimalistinen värimaailma, kauniisti paistunut taidokkaasti auki leikattu kala
20		rapu, tofu, sienet, retikka, yuzu, hot pot/keitto	kalatalous, oma-varaisuus, ympäristön hyödyntäminen, kiinalaiset vaikutteet: hot pot/keittojen nauttiminen & tofun käyttö	sinivalkoinen astian ja kuvioiden eksoottisuus, raja: pääosassa keittoruoka & tautalla toinen ruokailuun kuuluva annos, puupinnan luoma kontrasti astioille
21		uuden vuoden ateria, mereneläviä, merenelävävalmisteita, lihaa, kasviksia, tofua, kastikkeita, mausteita, olut	kiinalaiset vaikutteet: uuden vuoden juhlan merkityksellisyys, syömpuikot, olut ruokajuomana	kiinalaistyylinen värimaailma & astiat; runsaasti punaista, kultausta & koristeita astioissa sekä kattaussessa, juhla runsas kattaus kaikin puolin, bento-estetiikka
22		riisi, kala, mausteseos	kalatalous, oma-varaisuus, ympäristön hyödyntäminen, länsimaiset vaikutteet: murekemuotoinen ruoka, perinteiset mausteet	arkinen ruoka-annos, koristeellinen brittiläistyylinen lautanen, melko hillitty värimaailma



23		uuden vuoden ateria, mereneläviä, merenelävä-valmisteita, lihaa, kasviksia, tofua, kastikkeita, mausteita	kiinalaiset vaikutteet: uuden vuoden juhlan merkityksellisyys, syömauikut	värimaailmassa sekoitettu kiinalaista perinnettä (punainen & musta) sekä sinivalkoista japanilaista keramiikkaperinnettä, bento-estetiikka
----	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Aineistosta ilmenee hyvin selkeästi, että merenelävät ja kala ovat edelleen tärkeimpiä proteiininlähteitä japanilaisessa ruokakulttuurissa. Aineistoa saattaa hie-  
man vääristää se, että japanilaisista vastaajista kaksi henkilöä on kotoisin rannik-  
kokaupungeista, joista toisen vastaajan perhe omistaa tonnikalan pyyntiin liitty-  
vän yrityksen. Monia kalalajeja nautitaan kotona raakana sashimin muodossa  
(kuva 16 & 18), kevyesti marinoituna (kuva 17) tai grillattuna (kuva 19). Länsi-  
maissa kaikkein tunnetuinta ruokalajia, sushia, valmistetaan harvemmin koti-  
oloissa sen työläisyyden vuoksi.

Mereneläviä nautitaan monessa eri muodossa vielä tänäkin päivänä ja lähes  
kaikki osat käytetään. Merenelävien ja kalan monipuolinen käyttö tulee hyvin ilmi  
uuden vuoden aterioita kuvaavissa kuvissa (kuvat 21 & 23). Kalasta voidaan  
muun muassa valmistaa erilaisia murekkeita tai pieniä kalapyöryköitä, kalaa voi-  
daan kuivattaa ja kalasta saatava mäti voidaan hyödyntää osana ateriaa. Merile-  
västä voidaan valmistaa erilaisia marinoituja salaatteja ja se on myös tärkeä keit-  
tojen ja sushin maustaja. Talviaikaan on yleistä nauttia erilaisia lämpimiä keitto-  
ruokia, joiden liemi saa makunsa kuivatusta tonnikalasta ja kombu-merilevästä  
(Taulukko 5, kuva 20; Taulukko 6, kuvat 25 & 27, Taulukko 7, kuva 28). Keitoissa  
voidaan käyttää monipuolisesti myös erilaisia rapuja (Taulukko 5, kuva 20).

”Seafood hotpot is what my family eats daily in every winter and seafood style is  
one of them.” (Kuva 20, vastaaja 4)

Erilaiset kastikkeet, etikat ja marinadit ovat tärkeitä japanilaisen ruoan maustajia  
ja niiden avulla ruokiin tuodaan japanilainen makumaailma. Kastikkeita ja mari-  
nadeja esiintyy useissa taulukon 5 kuvissa. Kaikkein yleisin ruokalajien maustaja

on soijakastike, jota käytetään lähes jokaisessa japanilaisessa ruokalajissa tuomassa ruokaan umamisuutta ja suolaisuutta. Soijakastikkeen esimuoto on omakuttu Japaniin Kiinasta, se on kehitetty nykyiseen muotoonsa jo 1500-luvulla Kansain alueella (Pölkki & Valkama, 2007, s. 78). Kastikkeet ja marinadit ovat edelleen yksi ruokakulttuurin kulmakivistä tänäkin päivänä.

Uudempaa ruokakulttuuriperinnettä edustavat liharuoat, jotka yleistyivät Japanissa vasta modernilla aikakaudella länsimaalaisten vaikutteiden saapuessa saarelle. Liha edustaa lähtökohtaisesti länttä ja länsimaisia vaikutteita ja usein se voidaan tarjota hieman eri tavoin lautaselle aseteltuna sekä eri tyylisten lisukkeiden kanssa kuin kalaruoat.

Taulukko 6. Japanilainen ruokakulttuuri: Liharuokat.

Japanilainen ruokakulttuuri – Liharuokat				
Järjestysnumero	Kuva	Tyypilliset raaka-aineet & ruoka-annokset	Historia ja perinteet	Estetiikka
24		naudanliha, kobe-liha, kasvikset	karjatalous, perinteinen ruoanvalmistusmenetelmä: sisätiloissa grillaaminen, raaka-aineiden valmistelu puikoilla helposti nautittavaksi, lihansyönnin kasvu 1900-l	kuvan rajaaminen jättäen osan annoksista osittain piiloon, eri muotoiset minimalistiset väriset astiat, puupöydän erottuvuus, minimalistinen kokonaisuus
25		ramen-keitto, bambu, porsaanliha, retikka, nori-levä, nuudeli	karjatalous, maatalous, omavaraisuus, ympäristön hyödyntäminen, kiinalaiset vaikutteet: keitto sekä nuudeli & bambun käyttö, ravintolakulttuuri	annoksella on tiukat estetiikkakäsitykset: nori-levä asetetaan lautaseen reunalle, hyvin ohueksi leikattu liha, musta lautanen tuo raaka-aineiden värit esille, ruoka-annos keskiössä



26		japanilainen curry, riisi, retikka, liha	maatalous, karjatalous, koillis-aasialaiset vaikutteet: curry, viljatalous	värjätty retikka tuo kontrastia annoksen muuten yksipuoliseen värimaailmaan, minimalistinen värimaailma, puupöydän maanläheisyys, kulunut pöytäpinta: arki-suus
27		tofu, sienet, kiinanakaali, nuudelit, naudanliha, sukiyaki/keitto	syömäpuikot ruokailuvälineinä, kiinalaiset vaikutteet: keittojen nauttiminen & tofun käyttö, lihan syönnin kasvu 1900-l, maatalous, karjatalous	pääosassa ruoka-annos, raaka-aineiden erilaiset muodot & koostumukset, minimalistinen värimaailma, tyypillistä japanilaista sini-valkoista keramiikkaa

Kuvassa 24 kobe-lihaa tarjoillaan länsimaisen salaatin kanssa, joka muistuttaa ceasar-salaattia. Kobe-liha on maailman arvostetuinta lihaa, jonka tunnistaa sen erittäin hienosyisestä marmoroidusta pinnasta. Koben alueen karjaa kasvatetaan ja ruokitaan omilla erikoisilla metodeillaan, jolloin lihasta saadaan tuotettua pehmeää ja mureaa (Pölkki & Valkama, 2007, s. 166). Liha ostetaan ohueksi leikatuna ja kotona se grillataan nopeasti sisätiloihin soveltuvalla siirrettävällä grillitasolla, joka asetetaan ruokapöydän keskelle, jotta jokainen ruokailija voi paistaa omat lihansa haluamallaan tavalla. Tällä tavoin valmistetut ruokalajit symboloivat edustavasti tuoreen ruoan arvostamista japanilaisessa ruokakulttuurissa. Erittäin ohueksi leikattua lihaa esiintyy myös kuvassa 27, johon on yhdistelty tofua, sieniä ja kasviksia. Sukiyaki (kuva 27) on myös yhteisöllisesti nautittava ruoka, joka asetetaan ruokapöytään keskelle, josta jokainen ruokailija sitten poimii haluamansa raaka-aineet omalle keittolautaselleen. Tämä tuo hyvin esille aineistosta japanilaisen kotiruokakulttuurin yhteisöllisyyden ja ruoan jakamisen kulttuurin.

Ramen-keitto (kuva 25) on yksi tunnetuimmista japanilaisista ruokalajeista. Liemen valmistaminen voi viedä jopa viikon, jonka vuoksi sitä ei valmisteta kotioiloissa, vaan keitto nautitaan aina ravintolassa. Ramen-keitto on saanut vaikutteita kiinalaisesta ruokakulttuurista, sen sisältävät nuudelit on alun perin tuotu Japaniin Kiinasta 800-luvulla ja liemi on japanilainen versio kiinalaisesta esikuvas-taan. Keitto on saanut osakseen myös länsimaisia vaikutteita toisen maailman-sodan jälkeen, jolloin sen yksi tärkeimmistä osista erittäin ohueksi leikatut sianli-haviipaleet lisättiin mukaan. Japanissa on monia eri nuudeleita, joilla on erilaiset valmistusperinteensä, raaka-aineensa ja käyttökohteensa. Buddhalaistemppe-lit edistivät nuudelikulttuurin leviämistä Japaniin, jossa munkeilla oli aikaa jauhaa jauhoja ja leikata nuudeleita.

Japanilainen curry (kuva 26) on nykypäivänä yksi suosituimmista ruoista Japa-nissa. Ruokalajiin on saatu vaikutteita Koillis-Aasiasta, mutta se on muokattu ja-panilaiseen makuun sopivaksi. Muun muassa chili on poistettu ja korvattu japa-nilaisilla mausteilla. Curry valmistetaan usein valmiista liemikuutiosta, johon tar-vitsee vain lisätä vesi, liha ja kasvikset joukkoon. Tämä ruokalaji on hyvä esi-merkki siitä, miten Japanin ulkopuolelta tulleita ruokalajeja on muokattu japanilai-seen makuun sopivammaksi.

”Ramen is very popular in Japan among young people, curry rice has been al-most our national food these days.” (kuva 25 & 26, vastaaja 5)

Vegaanisen ravintolan löytäminen Japanissa on vielä 2020-luvullakin haastavaa, sillä japanilaisen makumaailman perusta on dashi-liemi, joka on kalapohjainen. Suurin osa japanilaisista ovat sekasyöjiä tai kasvissyöjiä, pyrkien valitsemaan kasvipohjaisia proteiininlähteitä. Tämä näkyi myös aineistossani, jonka kuvista vain 3 kpl sijoittui kasvisruokein kategoriaan.

Taulukko 7. Japanilainen ruokakulttuuri: Kasvisruoat.

Japanilainen ruokakulttuuri – Kasvisruoat				
Järjestysnumero	Kuva	Tyypilliset raaka-aineet & ruoka-annokset	Historia ja perinteet	Estetiikka
28		nuudelikeitto, nuudeli, kevätsipuli	maatalous, kiinalaiset vaikutteet: keitto & nuudelin käyttö, ravintolakulttuuri	minimalistinen värimaailma, kevätsipuli tuo kontrastia annokseen, annoksen erilaiset muodot ja herkullisen näköinen kirkas liemi
29		miso, yuzu	maatalous, perinnemauste: miso, aasialainen perinne: makeiden juurusten valmistaminen "tahmeaksi", korealaiset & kiinalaiset vaikutteet	ravintola-annosmainen asetelu, minimalistinen annos ja lautanen, astian kuvion & annoksen muotojen erottuva kontrasti
30		riisi, vihreitä kasviksia, japanin pinaatti	uskonnon vaikutus: juhla-annos jolla pyydetään terveyttä hengiltä, maatalous, viljatalous	itämaistyylinen astia: tavallista koristeellisempi, minimalistinen ruoan asetelu, arkisuus

Nuudelikeitto kuvassa 28 sisältää sieniä, mutta sen liemi on todennäköisesti valmistettu dashi-pohjaan, sillä liemi on kirkas ja kuultava. Aineistossa kuva edustaa ramen-keiton (Taulukko 6, kuva 25) lisäksi ravintolakulttuuriin tärkeyttä japanilaisessa ruokakulttuurissa. Tokion alueella on eniten ravintoloita koko maailmassa, joka edustaa hyvin ravintoloiden määrää ja yleisyyttä Japanissa. Ravintolaruoka

on pääasiallisesti edullista Japanissa, mikä on yksi isoimmista syistä aterioida ravintolassa kodin sijaan. Ravintolatarjonta on myös valtavan laaja ja ravintolassa syömiseen liittyy myös erilaisia sosiaalisia käytänteitä kuin länsimaalaiseen ravintolassa ateriointiin. Japanissa on useita pieniä ravintoloita, jossa on mahdollista ruokailla ”tiskillä” ravintolan salin sijaan. Tällaisissa ravintoloissa asioidaan etenkin lounasaikaan, kun halutaan syödä lämmintä ruokaa nopeasti ja edullisesti. Ravintolat ovat auki yksin ruokaileville kiireisille kansalaisille myös ilta-aikaan.

Japanilaiset nauttivat mielellään erilaisia kasviksia, joita valmistetaan useilla eri tavoilla. Suosituimpia ovat aasialainen bataatti ja erilaiset kurpitsat, uudempaa ruokaperinnettä edustaa peruna. Perunaa tai bataattia on nautittu ennen modernia aikaa usein jälkiruokina, jolloin kasviksia on karamellisoitu sokerissa ja soijakastikkeessa tai mirinissä ”tahmeaksi”. Kuvassa 29 ”tahmeat” perunat on maustettu miso-tahnasta valmistetulla kastikkeella. Miso-tahna on edelleen yksi tärkeimmistä japanilaisista mausteista, joka on alun perin toiminut ruoan proteiinipitoisuuden nostajana sekä maun tuojana Edo-kaudella, jolloin se oli japanilaisen ruoan tärkein maustaja. Miso on juurtunut Japaniin Kiinasta Korean kautta, jossa sen makumaailma muuntui ennen Japaniin asettumista. (Pölkki & Valkama, 2007, s. 82.) Annoksen päällä on koristeena yuzu-sitrushedelmää, joka on japanilaisessa ruokakulttuurissa tyypillinen hapokkuuden tuoja.

Riisi mielletään japanilaisen ruokakulttuurin perustaksi ja kaikkien aterioiden pääruoaksi. Riisi on Japanissa samassa asemassa, kuin leipä tai peruna Suomessa. Kuitenkin yllättäen se näyttäytyy tässä tutkimusaineistossa melko pienessä roolissa. Tämä voi toki johtua siitäkin, että se on japanilaiselle ruokakulttuurille niin tyypillinen elementti, että se on rajattu kuvantuottajien toimesta kuvan ulkopuolelle ja kuviin on haluttu ottaa esille enemmän värejä ja muita raaka-aineita. Japanilaiset valmistavat riisin aina riisikeittimellä, joten voi myös olla, että riisiä ei ole vielä otettu keittimestä pöydälle siinä vaiheessa, kun suurin osa aineiston kuvista on tuotettu. Riisi näyttelee kuitenkin pääroolia kuvassa 30, joka muistuttaa suomalaista riisipuuroa. Ruokalajin taustalla on useita hengellisiä merkityksiä, joista tärkein on aterian nauttimisen aikana rukoilla hengiltä hyvää onnea ja terveyttä tulevalle vuodelle.

"This is a special meal: vegetables and rice, we eat January 7<sup>th</sup> to pray for no sickness and no accidents for the year." (Kuva 30, vastaaja 6)

Tofu ei näyttäytynyt tässä aineistossa kovin merkittävänä raaka-aineena, vaikka se on riisin lisäksi yksi eniten syödyistä ruoista ja raaka-aineista Japanissa. Ku-  
vissa 20 ja 27 tofua on yhdistelty kala- ja lihakeittoon, joka viittaa uuden ja vanhan  
ruokaperinteen yhteen sekoittamiseen. Tofu on ollut merkittävä proteiinin lähde  
buddhalaisille kasvissyöjille ja koko kansalle Japanin lihansyöntikiellon aikana.  
Tofua nautitaan edelleen runsaasti sekä ravintola-annoksissa, että kotona ja sen  
tyypillisin käyttökohde on miso-keitto. Tofun valmistuksen perinnettä on Japa-  
nissa muokattu Nara-kaudella (710-794) kiinalaisesta esikuvastaan sen verran,  
että soijapavut on pystytty hyödyntämään kokonaisuudessaan ilman hävikkiä.

## **6.2 Ruokakuvien estetiikka**

### **6.2.1 Suomalaiset ruokakuvat**

Visuaalinen kulttuuri rakentuu pitkälti arkielämän kautta, jossa ollaan vuorovaiku-  
tuksessa erilaisten esineiden, materiaalien, prosessien ja ihmisten kanssa. Ruoka ja sen visuaaliset merkitykset ovat arjen estetiikan ytimessä, joka näyttäy-  
tyy jokaiselle yksilölle eritavoin. Arjen estetiikkakäsityksiä ei välttämättä aina edes  
tiedosteta, vaikka ne saattavat jopa ohjata ihmisen arkista toimintaa esimerkiksi  
ruokaan liittyvien valintojen suhteen. (Räsänen, 2015, s. 122.)

Suomalainen ja japanilainen kauneusihanne ovat lähellä toisiaan, vaalien yksin-  
kertaisuutta, luonnonläheisyyttä ja käytännöllisyyttä. Ruokakuvien miellyttävyy-  
teen vaikuttaa ruoan värien, muotojen ja asettelun lisäksi astioihin liitettävät mie-  
likuvat ja merkitykset, kuvan taustalla olevat sisustuselementit, valonmäärä ja  
laatu sekä kuvan raja-  
aus ja yleinen tunnelma. Aineiston kuvien estetiikkaa analy-  
sointiin edellä mainittujen elementtien näkökulmasta.

Suomalaisissa ruokakuvissa on läsnä suomalaiselle ruokakulttuurille tyypillinen ruoka-annosten melko yksinkertainen asettelu, mutta samaan aikaan kuvissa esiintyy ravintola-annosmainen tyyllisuunta, jossa ruoka asetellaan houkuttelevan näköiseksi (esim. Taulukko 2, kuva 1 & Taulukko 3, kuva 8). Tähän vaikuttanee se, että kuvien tuottamisen yksi kriteeri oli tuottaa kuvamateriaalia sosiaaliseen mediaan. Kyseinen kuvien tuottamisen kriteeri voi vaikuttaa merkittävästi siihen, miten kuvat on rajattu ja millaisia värejä ja raaka-aineita kuviin on valittu.

”Tää (kuva 12) kuvaa sellasta mun ja monen muun tapaa laittaa ruokakuvia instaan: kuvalla pitää pystyä tavalla tai toisella ”leveilemään” tai herättämään huomiota ja tunteita. Teema tuntuu olevan tosi yleinen sosiaalisessa mediassa ylipäätään, että kuvilla pyritään näyttämään muille, kuinka oma elämä on mielenkiintoista ja ihanaa ja tosi siistiä, n itää kuva kuvastaa just sitä.” (kuva 12, vastaaja 2)

Ruokakuvissa näyttäytyy arki, muun muassa tyypillisten raaka-aineiden ja ruoka-annosten, kuten puuron ja juurileivän (Taulukko 3, kuva 9 & Taulukko 4, kuva 13) kautta. Kuvissa 6 ja 7 (Taulukko 3) ruoka tarjoillaan suoraan paistinpannulta tarjoiluastioiden sijaan, joka korostaa samalla myös käytännöllisyyttä: ruoanlaitto-astiasta on moneksi ja tiskiäkin syntyy vähemmän. Suomalaisen kodin esineistö on usein talonpoikaisperinteitä jäljitellen yksinkertaisesti muotoiltua ja samalla esineellä voi olla useita käyttökohteita. Arki ja siihen rinnastettavat yksinkertaiset ruoanvalmistustavat ovat olleet juhlallisuuksia voimakkaammin läsnä suomalaisessa talonpoikauskulttuurissa, jossa on tehty paljon raskasta fyysistä työtä. Näin ollen myös arjen estetiikka on pohjimmiltaan käytännönlähteistä, yksinkertaista ja jopa primitiivistä. Nämä seikat näyttäytyvät aineiston ruokakuvissa, johon sekoittuu mukaan sosiaalisen median arvot ja ideologiat sekä visuaalisen järjestyksen noudattaminen ruokakuvien taustalla.

Maalaisromantiikkaan ja omavaraisuuteen liitettävät monimerkitykselliset mielikuvat näyttäytyvät aineistossa muun muassa käsin leivotun leivän (Taulukko 4, kuva 13), marjojen (esim. Taulukko 3, kuva 9 & Taulukko 4, kuva 15) ja erilaisten pöytämateriaalien muodossa (esim. Taulukko 2, kuvat 2 & 3; Taulukko 3, kuvat 6 & 7). Pääasiallisesti kuvien taustalla esiintyvät sisustuselementit sekä astiat ovat melko hillityn värisiä (esim. Taulukko 2, kuva 2 & 3, Taulukko 4, kuva 13), mutta etenkin tuoreilla kasviksilla on tuotu kuviin värejä. Astioiden värit ja

muotokieli on hyvin pelkistettyä, joka on suomalaisessa ruokakulttuurissa tänä päivänä hyvin tyypillistä. Tarkasteltaessa Arabia-astioiden muotokielen ja estetiikan kehittymistä 1800-luvun lopusta tähän päivään asti, voidaan helposti huomata, että astiat ovat muuttuneet pääosin yksivärisiksi ja muotokieli on myös suoriivaistunut. 1800-luvun lopulla keramiikka-astioiden valmistuksen alkaessa Suomessa, astiat olivat voimakkaasti kuvioituja ja saattoivat sisältää myös kultauksia sekä monenlaisia koristeellisia muotoja ja yksityiskohtia. (Fiskars Finland Oy, 2021.) Tänä päivänä ihannoidaan useammin yksivärisiä ja pelkistetyn muotoisia astioita, jotka sopivat sekä arkeen että juhlaan.

### 6.2.2 Japanilaiset ruokakuvat

Kokonaisuutena aineiston japanilaisissa ruokakuvissa on monet annokset aseteltu tyylikkäästi koristeita unohtamatta. Tämä kertoo japanilaisten suhteesta ruokaan ja japanilaisen kulttuuriperinteen arvostamisesta. Perinteisissä japanilaisyylisissä annoksissa näkyy asetteluun ja koristeluun käytetty aika ja taidokkuus. Esimerkiksi kuvissa 29 ja 30 (Taulukko 7) näyttäytyy vaikutteita wabi-sabi-estetiikasta. Kuvassa 29 (Taulukko 7) on yksinkertainen ja rauhallinen tunnelma, jossa on huomioitu tyhjän tilan merkityksellisyys sijoittamalla pieni annos melko suuren lautasen keskelle. Perunoiden pyöreä muoto yhdistettynä lautasen hienovaraiseen raidalliseen kuvioitiin luo kokonaisuuteen mielenkiintoisen kontrastin. Kuvassa 30 (Taulukko 7) itse ruoka-annos edustaa wabi-sabi-estetiikan askeettisuutta ollen samalla karun kaunis siinä esiintyvien erilaisten muotojen ja kahden värin ansiosta.

Japanilaiselle taiteelle ja kulttuurille tyypillistä luontosymboliikka on nähtävissä muun muassa kuvassa 17 (Taulukko 5), jossa syötävät mizuna-lehdet tuovat annokseen vihreän värin ja lehtien muotokielen ansiosta vaikutelman luonnosta. Kuvat 20 (Taulukko 5) ja 27 (Taulukko 6) puolestaan symboloivat raaka-aineilla ja niiden väreillä vuodenaikojen merkityksellisyttä. Maanläheiset värit, sienet ja kaali sekä höyryävä keittoannos viittaavat luonnon kiertokulkuun, satokauteen ja kylmään vuodenaikaan. Vuodenaikojen merkityksellisyys näkyy myös uuden vuoden juhla-ateriaalla (Taulukko 5, kuvat 21 & 23), joka koostuu bento-

lounaslaatikko-tyylisestä perinneateriasta. Uuden vuoden bentossa on edustettuina japanilainen ruokakulttuuri kokonaisuutena erilaisin väreineen, makuineen ja raaka-aineineen, jotka liittyvät eri vuodenaikoihin. Bento edustaa japanilaisia estetiikkakäsityksiä, kulttuurin meditatiivista luonnetta sekä perheen rakkautta ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen tärkeyttä ruoan jakamisen kautta. Ruoka ja siihen liittyvä sanaton symboliikka on yksi merkityksellisimmistä tavoista osoittaa rakkautta muille ihmisille aasialaisissa ruokakulttuureissa.

Astiat ovat japanilaisille yhtä tärkeitä kuin itse ruoka-annos. Japanilainen keramiikkaperinne juontaa juurensa jōmon-kauteen (11 000 eaa.); on arveltu, että jōmon-ihmiset ovat saattaneet valmistaa maailman ensimmäiset keraamiset esineet. Tämä merkittävä kulttuurihistoriallinen käsin valmistettujen astioiden perinne on voimissaan Japanissa edelleen. Ruokailutilanteeseen valituilla astioilla pyritään tuomaan esille wabi-sabi-estetiikan ihanteita askeettisuudesta ja kauden epätäydellisyydestä. (Fält, 1994, s. 238–239.) Aineistossa esiintyvät astiat olivat melko yksinkertaisia ja selvästi teollisesti valmistettuja, eivätkä noudatta näin ollen käsitehtyjen astioiden kulttuuriperinnettä. Joissain astioissa näyttäytyi orientalistisempi ote runsaiden kiinalaisvaikutteisten kuvioiden muodossa (Taulukko 5, kuva 20; Taulukko 7, kuva 30) ja länsimaalaisia vaikutteita löytyi taulukon 5 kuvista 16, 17 ja 22 kukkakuvioiden muodossa, joiden tyyliä viittaa yhdysvaltalaiseen tai brittiperinteeseen. Japanilaisessa posliinissa käytetään usein väreinä sinistä ja valkoista. Tämä tyyli on omaksuttu Japaniin ja muualle maailmaan Kiinasta. Japanilaiset kehittivät omia tyyliuuntauksia tällä keramiikan taiteen saralla, joka eroaa kiinalaisesta perinteestä astioiden muodoissa ja kuvioinneissa. Japanissa sininen väri symboloi maata ympäröivää merta, joka on ollut muun muassa runsaiden meren antimien vuoksi maan elinehto. (Lehtonen, 2020.)

### 6.3 Tulosten yhteenveto

Molemmissa ruokakulttuureissa näyttäytyy edustavasti ruokakulttuurin maantieteellinen sijainti sekä maan kulttuurihistorialliset piirteet. Maantieteellinen sijainti näyttäytyy muun muassa raaka-ainevalinnoissa ja ruoanvalmistustavoissa sekä



naapurimailta saaduissa vaikutteissa. Kulttuurihistoria on sidoksissa edellä mainittuihin elementteihin, minkä lisäksi siihen vaikuttavat sosiaaliset ulottuvuudet ja maan historialliset tapahtumat, jotka ovat muovanneet ruokakulttuurien arvoja ja ideologioita sekä ruokakulttuurin ilmenemismuotoja. Tutkimusaineisto itsessään voidaan nähdä dialogisena, joka on kulttuurihistoriallisen tutkimusperinteen ydintä. Kuvien tuottamisen tavat sekä niiden sosiaalinen konseptuaalisuus ovat moderneja, kuvien aiheet taas perustuvat historialliseen ruokakulttuuriperinteeseen. Visuaalisen kulttuurin tutkimuksella pystymme analysoimaan arkeen entistä kiinteämmin kiinnittyneitä valokuvatuotoksia ja niiden merkityksiä. Aineiston ruokavalokuvat edustavat kahden kulttuurin arjen visuaalisuutta ja niiden kaukusihanteita sosiaalisen median näkökulmasta.

Suomalaisen ruokakulttuurin kuvissa näyttäytyy kulttuurihistoriallista traditiota mukaillen maataloustuotteiden runsas kuluttaminen, joita ovat viljataloustuotteet ja muut kasvikset. Niiden lisäksi maitotaloustuotteet ja karjataloudessa tuotettavat raaka-aineet omaavat edelleen jalansijan ruokakulttuurissa, vaikka vegaaniset ja kasvipohjaiset tuotteet ovatkin nostaneet suosiotaan. Luonnon antimien hyödyntäminen näyttäytyy aineistossa etenkin marjojen käyttönä, joiden poimiminen luonnosta ruokapöytään on osa suomalaista kulttuuriperinnettä. Valmisruokateollisuus näyttäytyi tässä aineistossa melko vähän, vaikka sen suosio on kasvanut 1980-luvulta lähtien. Tämä viittaa siihen, että suomalaisessa ruokaperinteessä arvostetaan edelleen alusta asti itse valmistettua kotiruokaa. Kotiruoka on saanut osakseen runsaasti piirteitä muista ruokakulttuureista ja tänä päivänä arkiset kotiruokat voivatkin olla suomalaisten perinneruokien sijaan useammin esimerkiksi muualta Euroopasta omaksuttuja. Arkista ruoanvalmistusta määrittää helposti ja nopeasti valmistuvat raaka-aineet ja ruokalajit sekä ruoan terveellisyys. Joukkoruokailujärjestelmä ja valtion tukema ravitsemuskasvatus vaikuttavat siihen, mitä kotikeittiöissä valmistetaan ja mitä raaka-aineita ja ruoanvalmistusmenetelmiä pidetään terveellisinä ja tärkeinä oman hyvinvoinnin kannalta. Terveellisyyteen liittyy myös ruokakulttuurin individualisointi omille näkemyksille sopivaksi.

Japanilaisessa ruokakulttuurin kuvissa esillä ovat suomalaisesta ruokakulttuurista jokseenkin poikkeavat ruoanvalmistusmenetelmät ja raaka-aineet, kuten

sisätiloissa grillaaminen ja runsas merenelävien käyttö. Erityisen tärkeinä pidetään tuoreita ja laadukkaita raaka-aineita, joiden piilossa olevat maut pyritään tuomaan esille erilaisilla mausteilla ja kastikkeilla. Merenelävien käyttäminen aterian pääraaka-aineena on syvällä japanilaisessa ruokakulttuurissa jo pelkästään merellisen sijainnin vuoksi. Siihen on vaikuttanut myös maassa pitkään vallinnut lihansyöntikielto, joka purettiin vasta Meiji-kaudella (1868–1916). Modernia kulttuurihistoriallista aikaa edustavat aineiston liharuoat, joista muun muassa japanilaista currya voidaan pitää nykyruokakulttuurissa lähes kansallisruokana. Aineistossa on nähtävissä, että perinteiset japanilaisena pidetyt ruokalajit ja ruoanvalmistusmenetelmät ovat edelleen kotiruokana suositumpia kuin länsimaalaistyyliiset ruokalajit, joissa käytetään haarukkaa ja veistä. Aineistossa olivat edustettuina myös erilaiset keittoruoat, ravintolakulttuurin merkityksellisyys sekä kulttuuristen juhlien viettämisen tärkeys.

Ruokakuvien estetiikka on molemmissa ruokakulttuureissa aineiston perusteella melko yksinkertaista ja käytännönläheistä. Suomalaisen ruokakulttuurin kuvissa arki on voimakkaasti läsnä, esimerkiksi ruoanlaittoastioden ollessa osana katusta. Useassa aineiston kuvassa ruoka-annokset on aseteltu huolellisesti ravintola-annosmaiseen tyyliin. Japanilaisissa ruokakuvissa näyttäytyy otteita wabi-sabi-estetiikasta muun muassa yhdistämällä annosten muotoja astioiden muotokielen kanssa. Japanilainen ruoanvalmistus noudattaa pitkälti samoja ihanteita kuin japanilainen taidekin: läsnä ovat yksinkertaisuus, luonnollisuuteen ja maanläheisyyteen pyrkiminen. Kulttuuriin ja taiteeseen liittyvää tietoa ja taitoa välitetään eteenpäin mestari–oppilas-suhteessa, jolloin voidaan varmistaa perinteen säilyminen kulttuurin sisällä.

## 7 Luotettavuus

Arkemme kietoutuu kuvien ja visuaalisuuden kanssa voimakkaasti yhteen ja vaikka tutkimusta kuvista ja niiden tulkinnasta tehdään enemmän kuin koskaan ennen, emme silti Seppälän (2012, s. 16) mukaan edelleenkään tarkalleen tiedä mitä kuvat ovat, miten kuvat suhteutuvat kieleen, ihmisen analyyttiseen älyyn, keholliseen muistiin ja yhteiskuntaamme. Emme tiedä mitä kuvilla tai kuvista tulisi tehdä ja miten niiden historiaa tulisi ymmärtää. (Seppälä, 2012, s. 16, 135.) Lähtökohtaisesti kuvien tutkiminen ja tulkinta on hyvin monimerkityksellistä, näin ollen aineistosta saadut tulokset ovat melko hypoteettisia ja monitulkintaisia.

Valokuvan ajatellaan olevan totuudenmukaisempi esitys ympäröivästä maailmasta kuin piirros. Tämä perustuu siihen, että valokuvaaja tai kamera on ollut läsnä kuvanotto paikalla kuvanottotilanteessa, jolloin kuva esittää maailmaa sellaisena kuin se sillä hetkellä on. (Seppänen, 2005, s. 106.) Tämä ei pidä täysin paikkaansa, sillä kuvia voidaan stailata tai kuvakulma ja rajausta voidaan valita niin, että se rajaa jotakin oleellista ulkopuolelle tai esittelee jotakin suuremmassa mittakaavassa kuin se todellisuudessa onkaan. Kuvia voidaan manipuloida loputtomasti erilaisilla filtereillä ja kuvanmuokkausohjelmilla, jolloin kuvasta voidaan poistaa jotakin tai siihen voidaan tuoda keinotekoisesti jotakin mitä kuvassa ei kuvanottohetkellä ole ollut. Valokuvaa ei voi siis pitää täysin totuudenmukaisena representaationa todellisuudesta, kuvanottohetkestä tai kuvattavasta kohteesta, vaikka se ehkä läheltä liippaakin.

Näin ollen aineisto ei välttämättä kerro, millaisia annoksia arjessa todella syödään tai minkälaista estetiikka niissä esiintyy. Tutkimushenkilöillä oli mahdollisuus valita itse ne kuvat, joita he luovuttavat tutkimuskäyttöön, jonka vuoksi ne kertovat tutkimushenkilöiden subjektiivisen näkemyksen omasta kansallisesta ruokakulttuurista. Toisaalta tutkimuksessa oltiin nimenomaan kiinnostuneita siitä, miten kuvien tuottamiseen vaikuttaa se, että ne on julkaistu tai voitaisiin julkaista sosiaaliseen mediaan. Tämä seikka voi vaikuttaa merkittävästi kuvien tuottamisen kriteereihin.

Kuviin ja niiden tulkintaan voidaan liittää loputon määrä kysymyksiä, joihin emme osaa välttämättä vastata. Edes kuvan tuottaja itse ei välttämättä osaa ilmaista visuaalisen tuotoksensa tarkkaa sanomaa tai tarkoitusta. Seppälä (2012, s. 17) selventää, että kuvien yksiselitteisiä vastauksia ei ole helppo löytää ja pelkän näkemisen sijaan katsomiseen liittyy arvosidonnaisuus esimerkiksi siitä millaiset kauneushanteet kussakin kulttuurissa ja ajassa ovat vallalla. Kuvakulttuuria leimaa vielä media-aikakautenammekin hierarkkinen suhde, jossa taide asetetaan usein ei-taiteellisen kuvakulttuurin yläpuolelle, vaikka merkittävä osa modernista kuvakulttuurista on mahdoton erottaa taiteeksi jo ei-taiteeksi sekoittuneiden tyylien ja tekniikoiden vuoksi. Kuvien syvempi ymmärtäminen edellyttää kriittistä lukutaitoa, joka kykenee huomioimaan muun muassa kulttuurisesti määräytyneen visuaalisen järjestyksen vaikutuksen kuviin ja niiden tulkintaan. (Seppälä, 2012, s. 13, 17.) Tutkimuksen ollessa jo nyt aiheeltaan hyvin lakea, en valitettavasti pystynyt syventymään kuvien visuaalisten järjestyksien tulkintaan tai vertailemaan arjen ruokakuvia taiteen ilmaisun käsitteistöön, joita kuvatulkinnassa ja semiotiikassa edelleen paljon käytetään. Kehittääkseni omaa kriittistä kuvien lukutaitoa, tulisi perehtyä kulttuurintutkimukseen ja semiotiikkaan vieläkin laajemmin.

Semiotiikka kuvien tulkinnan menetelmänä ei aseta tutkimukselle selkeitä metodologisia käytänteitä, jonka vuoksi se tuottaa kirjavan joukon erilaisia tutkimuksia. Kuvan tulkintaan on olemassa vakiintumattoman metodologian vuoksi monia eri vaihtoehtoja, joita voidaan yhdistellä esimerkiksi sisällönanalyysin metodologiaan, jolla on olemassa hieman vakiintuneempia käytänteitä. Kuvan tulkinnassa voidaan tehdä erilaisia valintoja ja painottaa erilaisia asioita tutkimusasetelman mukaisesti, kuva voidaan myös nähdä eri tutkimusasetelmassa eri tavoin. Semiotiikan epäselvät käytännöt asettivat haasteita kuvista tehtävälle tulkinnalle. Tässä tutkimuksessa metodologiassa huomioitiin myös sosiosemiotikka, joka liittyy tutkimusaiheeseen sen sosiaalisen luonteen vuoksi, joka on huomionarvoinen menetelmä sosiaalisen median tutkimuksessa. Kuvien analysoiminen sosiosemiotikan näkökulmasta jää tässä tutkimuksessa hieman sisällönanalyysin ja semiotiikan varjoon.

Tulkinta kuvien merkeistä ja merkityksistä on aina tulkitsijan subjektiivinen näkemys asiasta. Katsojan, tässä tapauksessa tutkijan, tulkintaan vaikuttaa muun muassa oma kokemusmaailmani, historiani, mielentilani, teoriataustan tuntemus sekä verbaalisen kielen muodostaminen tulkinnan kohteesta. Oikeita vastauksia ei siis ole olemassa. (Seppälä, 2012, s. 19–20.) Tutkimus ei ole toistettavissa samanlaisena toisen tutkijan toimesta edes saman kulttuurin sisällä, sillä tutkija vaikuttaa oleellisesti tutkimustuloksiin tuoden siihen mukaan omat näkemyksensä kuvien tulkinnasta. Representaatioiden tulkinta on kulttuurisidonnaista, jonka vuoksi pystymme tulkitsemaan maailmaa vain omasta kulttuuristamme käsin (Seppänen, 2005, s. 82). Tutkijan suhde kuvattavaan kohteeseen sekä tutkijan tietotaito kuvissa esiintyvistä symboleista ja merkeistä vaikuttaa tulkinnan lopputulokseen oleellisesti.

Japanilaisten ruokakuvien tulkitseminen osoittautui hyvin haastavaksi, koska en ole elänyt kyseisessä kulttuurissa kuin vain lyhyen aikaa vaihto-oppilasvuotenani 2018. Uskon kuitenkin, että tietopohjani japanilaisesta kulttuurista on vankemmalla pohjalla, kuin sellaisella henkilöllä, joka ei ole elänyt maassa päivääkään ja hänen tietonsa perustuvat omakohtaisen kokemuksen sijaan pelkästään kirjallisuuteen. Vaihto-oppilasaikana minulla oli mahdollisuus päästä näkemään japanilaisten arkielämää päivittäin ja tutustua japanilaisiin henkilöihin hieman syvällisemmin. Keskustelujen ja omien havaintojeni perusteella pystyn ymmärtämään japanilaisen kulttuurin arkitodellisuutta paremmin.

Itse suomalaisen ruokakulttuurin edustajana pystyn tulkitsemaan suomalaisen ruokakulttuurin piirissä tuotettuja ruokakuvia huomattavasti helpommin kuin japanilaisia ruokakuvia. Tutkimushenkilöiltä pyydettiin kommentteja valitsemistaan ruokakuvista, jotta kuvien tulkintaa oli mahdollista monipuolista vieraasta kulttuurista käsin. Sain kommentteilla myös vahvistusta joillekin omille hypoteeseilleni. Joka tapauksessa, olisi tunnettava japanilainen makrokulttuuri, ruokakulttuuri ja niiden syvärakenteet erittäin hyvin, tehdäkseen syvällisempiä tulkintoja tutkimusaineistosta. Jo pelkästään kuvien rajaukseen, asetteluun, valaistukseen ja yleiseen tunnelmaan liittyy paljon sellaista symboliikkaa, jota vieraan kulttuurin edustajana en pysty ymmärtämään.

Esimerkiksi suomalaisista ruokakuvista monet oli valaistuksen ja ruokalajien perusteella tuotettu kesäaikaan, jolla on suomalaisille monenlaisia merkityksiä. Kesä on rinnastettavissa sekä symboliseen että konkreettiseen vapauteen, jolloin suomalaisilla on pitkä kesäloma, jonka aikana on mahdollista ottaa rennommin ja tuntea yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa mökkirannassa. Edellä kuvattu esimerkki voidaan mieltää yhdeksi suomalaiseen kulttuuriin liittyvistä myyteistä, joiden tulkinta on osa semioottista metodologiaa. Myytit ovat melko muuttumattomia kulttuurin osia, joiden avulla kulttuuria ja sen jaettua tietoisuutta rakennetaan. Tulkinnan syvyys japanilaisista kuvista perustuu omille kokemuksilleni sekä kirjoitetuille teksteille japanilaisuudesta. Suurin osa lähteistä on länsimaalaisten kirjoittajien tuottamia ja siksi jopa harhaanjohtavia, sillä asioita tarkastellaan vieraan kulttuurin näkökulmasta. Kieli on myyttien tuntemuksen lisäksi tärkeä avain kulttuurin ymmärtämiseen. Tässä tutkimuksessa tehdyt tulkinnat japanilaisesta ruokakulttuurista olisivat olleet luotettavampia, mikäli teoriaa olisi pystytty rakentamaan japaninkielisten lähteiden perusteella. Tämä olisi vaatinut tutkijalta erittäin sujuvaa japanin kielen ja sen moninaisten merkitysten tuntemusta.

Oli yllättävää huomata suomalaisen ruokakulttuurin teoriaan perehtyessä, miten vähän tunsin oman kansallisen ruokakulttuurini historiaa, joka kuitenkin selittää monia ruokakulttuurissamme esiintyviä ilmiöitä. Koin omaan sekä japanilaisen ruokakulttuurin juuriin perehtymisen äärimmäisen mielenkiintoisena, jonka vuoksi tässä tutkimuksessa kulttuurihistoriaa on painotettu monessa käänteessä. Japanilainen kulttuuri on kulkenut omassa arkielämässäni mukana päivittäin sen jälkeen, kun olin Japanissa vaihto-oppilaana. Tästä johtuen tutkimuksen aihe on itselleni merkittävä ja siihen syventyminen on auttanut ymmärtämään molempia ruokakulttuureja paremmin. Tutkimuksen ulkopuolella toki jää vielä paljon selalaista tietoa, joka auttaisi ymmärtämään näitä kahta ruokakulttuuria vielä entistakin paremmin.

Pyrin rajaamaan aineiston kuvamateriaalia samankaltaiseksi ja yhteneväiseksi asettamillani kuvienvaihtoperusteilla. Annetuista kriteereistä huolimatta kaikki ruokakuvat eivät olleet arjen ruokailuiden yhteydessä toteutettuja tai kotona valmistettuja. Tämä johtui siitä, että tutkimushenkilöt painottivat kuvien valinnassa henkilökohtaista suhdettaan omaan kansalliseen ruokakulttuuriinsa.

Japanilaisten tutkimushenkilöiden mukaan japanilaisessa kulttuurissa on tavallista syödä ravintolassa usein muun muassa kiireisen elämänrytmin ja edullisten ravintolahintojen vuoksi. Tämä saattoi hieman vääristää aineiston arkiseen kotiruokaan tähtäävää painotusta, mutta samalla se paljasti ravintolakulttuurin olennaisen merkityksen japanilaisessa ruokakulttuurissa. Joitakin kaikkein japanilaisimpina pidettyjä ruoka-annoksia ei koskaan valmisteta kotiooloissa, vaan ne nautitaan aina ravintolassa ammattikokkien tekeminä.

Tämän tutkimuksen tutkimusotanta oli melko pieni (30 kpl ruokakuvia ja 6 hlöä) representaatio tutkittavista ruokakulttuureista. Pienen otannan perusteella ei voi tehdä kovin kattavia tulkintoja suomalaisesta tai japanilaisesta ruokakulttuurista. Laajempi tutkimustulosten yleistettävyyys vaatisi huomattavasti isomman ja heterogeenisemmän tutkimusaineiston. Nyt tutkittavat henkilöt koostuivat tutkijalle ennestään tutuista henkilöistä, joka homogenoi tutkimusaineistoa, sillä kaikille tutkimushenkilöille yhteisenä tekijänä toimi tutkija itse. Tutkimusasetelmasta ja pienestä otannasta huolimatta tämän tutkimuksen perusteella voidaan kuitenkin saada viitteitä niistä tyypillisimmistä elementeistä, joita näissä kahdessa ruokakulttuurissa esiintyy.

## 8 Pohdinta

Arki täyttyy enenevissä määrin kuvallisesta materiaalista, joka sitoutuu monin tavoin siihen kulttuuriin, jonka alaisuudessa ne on tuotettu. Kuvat ovat tapa kommunikoida muiden ihmisten kanssa sekä havaita ympäristöä ja maailmaa. Visuaalinen kulttuurin tutkimus on lähtökohtaisesti haastava tutkimusalue jo pelkästään siksi, että sillä ei ole selkeitä metodologisia tutkimusmenetelmiä ja tutkimuskenttä on erittäin laaja. Tutkija kompastuu helposti liialliseen monitulkintaisuuteen huomattaessaan useiden asioiden liittyvän toisiinsa. Kuvallisen materiaalin tulkinta on periaatteessa loputon suo, johon tutkija helposti hukkuu, mikäli tutkimuksen lähtökohdat eivät ole tarpeeksi selkeät ja rajaavat. Tämä tutkimus kattaa hyvin monta aihetta, joita oli haastavaa nivoa selkeäksi kokonaisuudeksi. Tutkimusaiheeseen tavallaan ihastuu ja kokee jokaisen kuvista löytyvän yksityiskohdan tärkeäksi kokonaisuuden kannalta.

Tutkimukseni asettuu kotitaloustieteen laajaan konseptiin, jonka ytimessä on arjen ja ruoan tutkiminen. Tutkimukseni syventää visuaalisen kulttuurintutkimuksen menetelmiä osana kotitaloustiedettä. Kuvien ja kuvallisuuden tutkiminen on entistä tärkeämpää tulevaisuudessa, kun kommunikointitavat siirtyvät enenevässä määrin verkkoon, muuttaen myös jatkuvasti muotoaan. Ruokakulttuurin muovautuminen liittyy tähän oleellisesti, sillä internet on jo nyt pullollaan erilaisia ruokablogeja ja ruoanlaittoon liittyviä sosiaalisen median tilejä, joiden merkityksiä ja ilmenemismuotoja olisi kiinnostavaa tutkia, jotta voisimme ymmärtää aikamme kulttuurisia piirteitä paremmin. Tämä avaisi ymmärrystä myös omaan itseemme, teknologiankäyttöömme sekä muuttuviin kommunikointitapoihimme.

Suomalaiset ja japanilaiset kokevat jonkinlaista kulttuurista ja sosiaalista samankaltaisuutta, sielun heimolaisuutta, vaikka elämme maantieteellisesti kaukana toisistamme ja edustamme osittain myös toistemme vastakohtia: itämaista ja länsimaista kulttuuria. Tämän tutkimuksen aiheeksi valikoitui selvittää, millaisia näille kahdelle ruokakulttuurille tyypillisiä elementtejä sosiaaliseen mediaan tuotetut ruokakuvat pitävät sisällään. Tutkimusasetelman taustalla oli halu tietää, miten nämä ruokakulttuurit eroavat toisistaan ja mikä niitä yhdistää. Yhdistäviä



tekijöitä olivat muun muassa samankaltainen luontosuhde, käytännönläheisyys ja yksinkertaisuus, kotimaisten raaka-aineiden käyttö sekä samankaltaiset esteettikkakäsitykset. Erottavia tekijät ilmenivät etenkin raaka-ainevalinnoissa ja kulttuurihistorian aikana muovautuneissa erityispiirteissä. Esimerkiksi suomalaisessa ruokakulttuurissa viljatalous on ollut kautta aikojen tärkeä elinkeino ja kansan ravitsija. Leipä ja sen olomuotojen muutokset heijastelevat koko suomalaiseen ruokakulttuuriin liittyviä muutoksia. Japanilaisessa ruokakulttuurissa sen sijaan nautitaan muun muassa runsaasti mereneläviä ja viljatalous keskittyy riisin viljelyyn leipäviljan sijaan.

Tulee ottaa myös huomioon, että japanilainen ruokakulttuuri on kehittynyt nykyiseen muotoonsa vuosisatoja pitkän ja monivaiheisen kulttuurihistorian aikana, jolloin ruokakulttuuri on muovautunut hovin suureellisesta ruokakulttuurista nykyiseen arkisempaan suuntaan. Tämä seikka vaikuttaa sen omaleimaisuuteen ja perinteiden vaalimisen traditioon. Monet nykyisen ruokakulttuurin ruoanvalmistustavat ovat olleet käytössä Japanissa jo vuosisatojen ajan. Tänä päivänä japanilainen ruokakulttuuri on yhdistelmä vuosisatoja vanhaa ruokaperinnettä ja uutta modernin ajan ruokaperinnettä, joka on tullut osaksi ruokakulttuuria länsimaalaistumisen myötä. Suomalainen ruokakulttuuri puolestaan on kehittynyt nykyiseen muotoonsa huomattavasti myöhemmin. Suomalainen ruokakulttuuri on mennyt eteenpäin isoin harppauksin vasta 1900-luvulla, etenkin sota-ajan jälkeen ja saanut globalisoitumisen myötä runsaasti vaikutteita muista ruokakulttuureista.

Tämän tutkimuksen perusteella suomalaisessa ruokakulttuurissa näyttäytyy länsimaalaisille kulttuureille tyypillisenä piirteenä individualistisuus ja uusien vaikutteiden nopea omaksuminen sekä tehokkuusajattelu, johon viittaa helppojen ja nopeiden ruokien arvostaminen. Kulttuurihistoriassa esille tulevat muun muassa kansanterveydelliset näkökulmat, joita on pyritty ohjaamaan valtion ravitsemussuosituksilla ja joukkoruokailun kehittämällä. Aasialaisissa kulttuureissa korostuu yhteisöllisyys ja perinteiden säilyttämisen kulttuuri, jonka vuoksi japanilaisessa ruokakulttuurissa näyttäytyy maan historiallisten vaiheiden ja perinteiden vaikutukset voimakkaasti vielä tänäkin päivänä. Ruokailuhetket koetaan merkityksellisiksi, jopa meditatiivisiksi pysähtymisen hetkiksi, jolloin ruoan äärelle

hiljennytään ihailemaan annoksen kauneutta ja maistelemaan annoksen erilaisen makujen ja rakenteiden yhteensopivaa kokonaisuutta.

Tämän tutkimuksen kuvamateriaalista jäi analysoimatta isona kokonaisuutena kuvien yleinen tunnelma, visuaalisen järjestyksen tulkinnallisuus, valaistuksen ja miljöön symboliset piilomerkitykset. Tutkimusmateriaalista voisi tehdä jatkotutkimuksen, jossa edellä mainittuja elementtejä analysoidisiin. Kiinnostavaa olisi myös perehtyä syvemmin sosiaalisen median käytäntöihin ja kuvien tuottamisen traditioihin sekä niiden sosiaalisiin ulottuvuuksiin. Sosiaalista mediaa tutkittaessa tarvittaisiin kuitenkin laajempi tutkimusaineisto, joka koostuisi mahdollisimman heterogeenisestä aineistosta ja tutkimushenkilöistä, jotta tutkimus olisi kattava ja yleistettävämpi. Isoja haasteita sosiaalisen median kuvien tutkimiselle asettaa kuvien käyttöoikeuksiin liittyvät seikat, jotka ovat monissa sosiaalisen median palveluissa epäselvästi esillä. Sosiaalisen median tutkiminen olisi kuitenkin tärkeää, jotta voisimme ymmärtää millaisia yhteys muuttuvilla kommunikointitavoilla ja verkkoon siirtyvillä käytänteillä on identiteettiimme ja sosiaaliseen maailmaamme. Nämä vaikuttavat olennaisesti ruokakulttuurissa tapahtuviin muutoksiin, perinteisiin sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

## Lähteet

Ashley, B., Hallows J., Jones, S. & Taylor, B. (2004). *Food and Cultural Studies*. Lontoo: Taylor & Francis.

Fiskars Finland Oy. (2021). *Arabian historia 1873-2018*. Viitattu 25.3.2021 <https://arabia.fi/arabiasta/arabian-historia>

Fält, O. (1994). Japani kulttuurivirtojen suvantona. Teoksessa: O. Fält, K. Nieminen, A. Tuovinen & I. Vesterinen. *Japanin kulttuuri* (s. 9–155). Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Haanpää, R., Puolamäki, L. & Raike, E. (2018). Tapaus Eurajoki: ihmisen ja kulttuuriympäristön vuorovaikutussuhde tutkimuskohteena. Teoksessa P. Hämeenaho, T. Suopajarvi & J. Ylipulli. *Soveltava kulttuurintutkimus* (s. 180–201). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Haapala, A. (2015). Mitä on esteettinen hyvinvointi? Teoksessa A. Haapala, K. Puolakka, & T. Rannisto. *Ympäristö, estetiikka ja hyvinvointi*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Saatavilla: <https://doi.org/10.21435/skst.1417>

Haveri, M. (2009). Teknologia kotitalouksien arjessa. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah (toim.) *Kodin arki* (s. 47–67). Helsinki: Yliopistopaino.

Holmberg, C., Chaplin, J., Hillman, T. & Berg, C. (2016). Adolescents' presentation of food in social media: An explorative study. *Appetite* 99, 121-129.

Hopsu-Neuvonen, A. & Härkönen, M. (2007a). *Ruokavuodet. 1900–1940-luvut*. Viitattu 23.2.2021. <https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2017/08/12.pdf>

Hopsu-Neuvonen, A. & Härkönen, M. (2007b). *Ruokavuodet. 1960–1970-luvut*. Viitattu 23.2.2021 <https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2017/08/12b.pdf>

Hopsu-Neuvonen, A. & Härkönen, M. (2007c). *Ruokavuodet. 1980–1990-luvut*. Viitattu 23.2.2021. <https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2017/08/12-2.pdf>

Häkkinen, L. (2017). Visuaalisen kulttuurin tutkimus yhteiskuntatieteissä. Teoksessa J. Kauppinen & L. Häkkinen. *Kuvatut kulttuurit. Johdatus visuaaliseen antropologiaan* (s. 85-99). Turenki: Hansaprint Oy.

Hämeenaho, P., Suopajarvi, T., & Ylipulli, J. (2018). Kulttuurintutkimus osana yhteiskuntaa. Teoksessa P. Hämeenaho, T. Suopajarvi & J. Ylipulli. *Soveltava kulttuurintutkimus* (s. 7–27). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Ishige, N. (2011). *The History and Culture of Japanese Food*. New York: Routledge.

Immonen, K. (2001). Uusi kulttuurihistoria. Teoksessa K. Immonen & M. Leskelä-Kärki (toim.) *Kulttuurihistoria: Johdatus tutkimukseen* (s. 11–25). (2. painos.) Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Korhonen, A. (2001). Mentaliteetti ja kulttuurihistoria. Teoksessa K. Immonen & M. Leskelä-Kärki (toim.) *Kulttuurihistoria: Johdatus tutkimukseen* (s. 40–58). (2. painos.) Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Kouri, J. (2015). *Askel kulttuurien tutkimukseen*. Turku: Turun yliopisto.

Kupiainen, J. (2017). Visuaalinen antropologia 2010-luvulla. Teoksessa J. Kauppinen & L. Häkkinen. *Kuvatut kulttuurit. Johdatus visuaaliseen antropologiaan* (s. 17-39). Turenki: Hansaprint Oy.

Lehtonen, L. (2020). Johdantovideot Heian-kauden hovin taiteet ja estetiikka. Kurssilla: *Johdatus Japanin kulttuurihistoriaan*. 6.7.2020. Viitattu 9.8.2020.

Luonnonvarakeskus. (2019). Mitä Suomessa syötiin vuonna 2018? Viitattu 17.1.2021 <https://www.luke.fi/uutinen/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2018/>

Luonnonvarakeskus. (2020). Mitä Suomessa syötiin vuonna 2019? Viitattu 17.1.2021 <https://www.luke.fi/uutinen/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2019/>

Mäkelä, J. (2003). Luonnosta kulttuuriksi. *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin* (s. 11-33). Porvoo: WSOY.

Nobutaka, I. (2003). Introduction: What is Shinto? Teoksessa I. Nobutaka (toim.), I. Satoshi, E. Jun & M. Mizue. *Shinto: A Short History* (s. 1–11). Lontoo: Taylor & Francis Group.

Orgad, Y. (2016). On wabi sabi and the aesthetics of family secrets: Reading Haruki Murakami's *Kafka on the shore*. *Culture & Psychology* 23(1), 52–73.

Palojoki, P. (2012). Johdanto. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah, M. Vieltojärvi ja P. Palojoki (toim.) *Ruoka, kulttuuri ja oppiminen. Näkökulmia ruokatutkimuksen menetelmiin* (s. 5–10). Helsinki: Unigrafia.

Pantzar, M. & Heinonen, V. (2014). ”Hyvä käyttöesine on käytännöllinen, halpa ja kaunis” – Maaseudun ja kaupungin välinen jännite Kaunis Koti – lehden kodinsisustusvisioissa 1950-luvun puolivälissä. *Tahiti, 2014 (03)*. Viitattu 24.2.2021 <https://tahiti.journal.fi/article/view/85538/44488>

Perullo, N. (2016). *Taste as Experience: The Philosophy and Aesthetics of Food*. New York: Columbia University Press. Saatavilla: <https://ebookcentral-proquest-com.libproxy.helsinki.fi/lib/helsinki-ebooks/detail.action?docID=4356922>.

Porrasmaa, R. (2013). *Japani pintaa syvemmältä. Muutakin kuin sake, sushi ja samurait*. (3. painos.) Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Purhonen, S., Gronow, J., Heikkilä, R., Kahma, N., Rahkonen, K. & Toikka A. (2014). *Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen*. E-kirja.

Pölkki, M. & Valkama, H. (2007). *Umami – Japanilainen ruokakulttuuri*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Rossi, V. (2021). *Keskiluokka ei enää arvota ruokaa maun perusteella, sanoo Helsingin yliopiston ruokakulttuurin professori Taru Lindblom*. Viitattu: 22.2.2021 [https://www.apu.fi/artikkelit/keskiluokka-ja-sen-ruokamaku-professori-taru-lindblom?utm\\_source=im-uutiskirje&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=vko-xx-20](https://www.apu.fi/artikkelit/keskiluokka-ja-sen-ruokamaku-professori-taru-lindblom?utm_source=im-uutiskirje&utm_medium=email&utm_campaign=vko-xx-20)

Rousi, R. (2016). Marimekon henki: paikka, tila ja autenttisuus. Teoksessa J. Venäläinen (toim.), S. Karkulehto & T. Lähdesmäki. *Elämykset kulttuurina ja kulttuuri elämyksinä. Kulttuurintutkimuksen näkökulmia elämystalouteen* (s. 231–252). Jyväskylän yliopistopaino.

Ruokatieto. (2009). *Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia*. Viitattu 17.2.2021 [https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Liitetiedostot/sru\\_katsaus\\_2702091.pdf](https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Liitetiedostot/sru_katsaus_2702091.pdf)

Räsänen, M. (2015). *Visuaalisen kulttuurin monilukukirja*. Lahti: Aldus Oy.

Sartwell, C. (2004). *Six Names of Beauty*. (6. painos.) Chicago: Routledge.

Shirane, H. (2012). Japan and the Culture of the Four Seasons: Nature, Literature, and the Arts. *The Journal of Japanese studies* 39(2), 427–430. Saatavilla: <http://www.jstor.com/stable/24243144>

Seppänen, J. (2005). *Visuaalinen kulttuuri: teoriaa ja metodeja kuvien tulkitsijalle*. Tampere: Vastapaino.

Seppälä, A. (2012). *Kuvien tulkinta: menetelmäopas kuvataiteen ja visuaalisen kulttuurin tulkitsijalle*. Helsinki: Gaudeamus.

Sillanpää, M. (2003). Nälästä runsauteen: suomalaisen ruokakulttuurin historiaa. *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin* (s. 11-33). Porvoo: WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2010). *Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa*. Helsinki: Yliopistopaino.

Suomi syö ja juo. (2020). *Maiskuttelua, syviä huokauksia ja eroottisia makuja – Nautinto osana ruokakulttuuria*. Viitattu 26.3.2021

<https://suomisyojajuo.fi/2020/11/02/maiskuttelua-syvia-huokauksia-ja-eroottisia-makuja-nautinto-osana-ruokakulttuuria/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2017). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja

Tuuva-Hongisto, S. (2018). Ekologisuuden kulttuuriset käsikirjoitukset ja puurakentaminen. Teoksessa P. Hämeenaho, T. Suopajarvi & J. Ylipulli. *Soveltava kulttuurintutkimus* (s. 202–222). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). *Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014*. (5. korjattu painos.) Helsinki: Punamusta Oy.

Van Leeuwen, T. (2001). Semiotics and Iconography. Teoksessa T. Van Leeuwen. *The Handbook of Visual Analysis* (s. 92–118). London: SAGE Publications.

Vihanninjoki, V. (2018). Arkiympäristöjen estetiikka: haaste osallistavalle kaupunkisuunnittelulle. *Yhdyskuntasuunnittelu, 2018, vol. 56:1*, s. 37–46.

Vuori, J. (2021). Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa *Tutkimusmenetelmien verkkokäsikirja*. Viitattu 16.3.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallanalyysi/>

Yle, (2020). Dokumentti: Japanin taiteen historia, jakso 3: koti. Viitattu 15.9.2020

Yuedi, L. & Carter, C. L. (2014). Introduction. Teoksessa L. Yuedi & C. L. Carter. *Aesthetics of Everyday Life: East and West*. Cambridge: Scholars Publishing

Zellner, D-A., Loss, C-R., Zearfoss, J. & Remolina, S. (2014). It tastes as good as it looks! The effect of food presentation on liking for the flavor of food. *Appetite* 77C (2014) 31–35.